

【授業の到達目標および概要】

エネルギー収支と体脂肪蓄積の関係、食生活、運動習慣を中心とした生活習慣と骨密度の関係について考察する。講義の中では以下のような課題をとりあげる。

【授業計画】

- ①② エネルギー消費量の測定方法の中でも最も正確に測定できる方法として注目されている二重標識水法（DLW法）について解説する。
- ③④ 骨粗鬆症についてその病態、原因を解説するとともに、骨密度、骨量の加齢変化と、骨粗鬆症予防の方法について考察する。
- ⑤⑥ 肥満とは何か、肥満の原因は何か、より効果的に肥満を是正するにはどうすればよいかなどについて、栄養生理学的なアプローチから考察する。
- ⑦⑧ まとめ

【授業外学習】

関連する論文を読み、内容をまとめ、レポートとして提出すること。

【成績評価の方法・基準】

出席とレポートにより評価する。

【教科書】【参考書】【教材】

必要に応じて紹介、あるいは配布する。