

| | | | |
|--------|-----|-----|--------|
| 開講期間 | 配当年 | 単位数 | 科目必選区分 |
| 前期 | 1 | 2 | 必修 |
| 担当教員 | | | |
| 黒川 浩美 | | | |
| 添付ファイル | | | |

| | |
|---------|---|
| 科目の概要 | <p>私たちは食物を摂取する（食べる）ことによって生命を維持し、活動するために必要なエネルギーやいろいろな栄養素を得ている。すなわち食べることは生きることの原点である。しかし、どのような食物を選択するか、食生活を営むかは、生きる時代の環境や個人の考え方などによっても左右される。そして、その結果生じる栄養状態の変化は健康に影響を与える。また、現在の日本は、生活習慣病や、健康への関心がますます高まっている。時代とともに変遷してきた食生活の変化と疾病構造の変化などを通して、「食べること」の意味を科学の視点で理解し、考える。健康や栄養に関する様々な情報が氾濫する今、健康を維持するための行動力や自己判断が必要であり、食生活の自己管理はもとより食事指導ができる基礎知識を修得することをめざす。</p> |
| 授業の内容 | <p>第1回 オリエンテーション（授業の進め方、成績評価の説明等） 食事管理の視点から健康を科学する ・生命を維持し、活力を生み出す食事について</p> <p>第2回 バランスのよい食事の栄養学 ・食材の仲間分けについて ・日本食品成分表について</p> <p>第3回 主食の栄養学 ・主食の特徴と、とり方について</p> <p>第4回 主菜の栄養学 ・主菜の特徴と、とり方について</p> <p>第5回 副菜の栄養学 ・副菜の特徴と、とり方について</p> <p>第6回 エネルギーのバランス ・エネルギー必要量について</p> <p>第7回 私の食事をチェックする ・食事内容を、食材ごとに仲間分けすることにより、食事バランスについて確認を行い、問題点、改善案を考える ・食事バランスガイドを理解する</p> <p>第8回 健康を科学する ・おいしさを科学する ・食行動を科学する</p> <p>第9回 ライフステージごとの健康と栄養・食生活 ・ライフステージごとの食事と活動について</p> <p>第10回 生活習慣と健康 ・生活習慣病予防のための栄養管理について ・気を付けたい健康課題</p> <p>第11回 生活習慣病予防の対策 ・生活習慣病の効果的な対策について、個別課題を作成する ・グループワークを行う</p> <p>第12回 生活習慣病予防方法を具体化する ・グループでの発表内容の作成</p> <p>第13回 生活習慣病予防の対策 発表 ・前回のグループワーク内容について、発表する</p> <p>第14回 まとめと整理-1 ・食と健康について学んだ内容を整理する ・自分の考えを入れて1000字にまとめる</p> <p>第15回 まとめと整理-2 ・栄養管理に必要な計算 ・バランスガイド ・エネルギーバランス ・エネルギー必要量</p> <p>定期試験</p> |
| 学習到達目標 | <p>健康増進や生活習慣病予防のための食生活について説明できる。 自分自身を含めた他者の食生活管理に対する基礎的な知識や方法を理解する。</p> |
| 授業の方法 | <p>講義形式、グループワークと発表 ・グループワーク：授業の進行に合わせ、グループワークを取り入れる。</p> |
| 成績評価の方法 | <p>定期テスト 60%</p> |

| | |
|----------------------------|---|
| | まとめと発表 20% |
| | 提出物・積極的参加度 20% |
| 教科書・テキスト | 食と健康の科学 (建帛社) 稲山貴代・大森玲子 編著 日本食品成分表 (医歯薬出版株式会社) 医歯薬出版 編 |
| 参考書 | 授業中に紹介する |
| 授業時間外の学修について (事前・事後学習について) | 授業終了後に出す課題について、レポートを作成する |
| 履修上の留意事項 | 積極的に課題に向かう学習姿勢を必要とする |
| オフィスアワー | 水～金 15:00-16:00 |
| 実務経験 | 管理栄養士 |
| その他 | |