

講義科目名称： 食と健康

授業コード：

英文科目名称：

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			
國末 直宏			
金3			
添付ファイル			

科目の概要	健康を維持増進するためには、食の関与が大きい。子どもも大人も食環境の変化により、肥満や生活習慣病など様々な健康課題が指摘されている。これら、生活の中の身近な問題を取りあげ、食と健康の関わりについて学ぶ。		
授業の内容	第1回	健康の概念と食 オリエンテーション及び健康の概念と食生活の関連を学ぶ	
	第2回	食べる事の意義 ・食べるという事 ・食事の基本 ・生体リズムと食事	
	第3回	バランスのよい食事の栄養学 ・主食の栄養学 ・主菜の栄養学 ・副菜の栄養学 ・牛乳・乳製品の栄養学	
	第4回	エネルギーのバランス ・エネルギーとは ・エネルギー摂取とエネルギー消費 ・エネルギーバランスのアセスメント	
	第5回	おいしさを科学する ・おいしさとは ・おいしさを感じる仕組み ・おいしさに影響をもたらす要因	
	第6回	食行動を科学する ・食べることに関わること ・行動科学に基づく考え方	
	第7回	情報を科学する ・食の安全 ・食品の表示 ・健康と情報	
	第8回	母と子の健康と栄養・食生活 ・人のライフコース ・母親の健康・栄養 ・母と子の健康と社会	
	第9回	若年世代の健康と栄養・食生活 ・若年世代の健康・栄養 ・若年世代の健康と社会 ・スポーツと栄養・食事	
	第10回	シニア世代の健康と栄養・食生活 ・シニア世代の健康・栄養 ・シニア世代の健康と社会	
	第11回	生活習慣と健康 ・生活習慣病とその要因 ・メタボリックシンドロームと内臓脂肪 ・生活習慣病予防の考え方 ・肥満予防のための健康・栄養管理 ・糖尿病予防のための健康・栄養管理 ・高血圧予防のための健康・栄養管理 ・脂質異常症予防のための健康・栄養管理 ・骨の健康のための健康・栄養管理	
	第12回	気をつけたい健康課題 ・やせのための健康・栄養管理 ・貧血のための健康・栄養管理 ・食物アレルギーのための健康・栄養管理	
	第13回	生活と健康 ・栄養・食生活と疾病構造の変化 ・地球規模で見る栄養・食生活 ・少子高齢社会における豊かさと健康	
	第14回	文化と健康 ・日本の食文化 ・食文化と健康 ・食文化と地域社会	

	<ul style="list-style-type: none"> 第15回 環境と健康 「食と健康」全15回のまとめ ・健康を決める要因 ・健康の生態学モデル ・食環境と健康 ・まとめ（筆記試験について）
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な食と健康の関わりを理解し、現場で応用できる。 ・すべての人々が「生涯を通して健康に生きるための自己管理能力」を身につけられるように支援ができる
授業の方法	教科書を中心とした授業展開に加え、考える力を養うためのグループディスカッションを行う。
成績評価の方法	受講意欲（15%）課題提出（15%）筆記試験（70%）
教科書・テキスト	食と健康の科学 （稲山貴代・大森玲子 編著）
参考書	
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	毎授業後にノートの見直しと配布プリントの整理を行い、復習を行うこと。またレポート等の課題については十分な時間を用いて熟慮して作成すること。
履修上の留意事項	教科書を必ず持参し、配布プリントを整理する。 提出物は成績に反映されるため必ず提出する事
オフィスアワー	
担当教員への連絡方法	2-302教室
その他	