

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
健康食生活 I Health and Dietary Habits		1年	前期	火曜日 3時限目
単位数	授業の形態		授業の性格	
2単位	講義		必修	
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
基礎栄養学 健康食生活 II				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
食文化論 食品流通論				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス	
小柳津 周 ・森田 悠子	栄養棟3F・2F 研究室	火曜日・水曜日の講義時間外の時間	授業中に指示します	
授業の概要				
健康と食(食品及び食生活)は極めて重要な関係にある。ヒトは食品から多くの成分(栄養素等)を摂取し、生体の機能維持に利用している。本講義では食品の成分や機能を解説し、基礎学と応用学の両面から関与を学習し、生活習慣の基礎を学び「食生活」の重要性を学習する。				
授業の到達目標				
①健康と食生活の重要性(関連性)が理解できるようにする。 ②食生活習慣(及び生活習慣病)への対策(対応)が理解できるようにする。 ③ライフステージ別の栄養の特徴と問題点及び食生活上の留意点を理解できるようにする。				
授業の方法				
講義、映像教材使用、資料配布、健康食生活 II と連携				
学習の成果				
①健康と食生活の重要性(関連性)を理解することができる。 ②食生活習慣(及び生活習慣病)への対策(対応)を理解することができる。 ③食品成分や栄養素の機能性を理解することができる。 ④ライフステージ別の栄養の特徴と問題点及び食生活上の留意点を理解することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス、自身の食生活状況を見直す <担当 : 森田悠子>			
第2回目	自身の食事内容を見直す～料理カードを用いた献立作成～、食事バランスガイドについて <担当 : 森田悠子>			
第3回目	自身の健康状態、身体状況、生活状況、運動状況を見直す <担当 : 森田悠子>			
第4回目	健康と栄養 (1) 栄養素のはたらき: 三大栄養素 <担当 : 森田悠子>			
第5回目	健康と栄養 (2) 栄養素のはたらき: ビタミン、ミネラル <担当 : 森田悠子>			
第6回目	健康と栄養 (3) 食品の分類: 6つの基礎食品群、食品の機能と選び方 <担当 : 森田悠子>			

第7回目	健康と栄養 (4) 食生活と健康づくり: 新しい食生活指針、前半の講義内容の解説及びまとめ、筆記試験 <担当 : 森田悠子>		
第8回目	ガイダンス 講義内容と講義方法の説明 (担当: 小柳津) ガイダンス 講義内容と講義方法の説明 (担当: 小柳津)		
第9回目	健康と食生活 I 健康の定義について考える (担当: 小柳津)		
第10回目	健康と食生活 II 健康と食生活 生活習慣及び生活習慣病について～生活習慣病の基本を学び、生活習慣(食生活習慣)の重要性を学ぶ (担当: 小柳津)		
第11回目	健康と食生活 III 食生活の役割と問題点及び自身の食生活の現状について (担当: 小柳津)		
第12回目	健康と食生活 IV 食品と栄養・健康について (担当: 小柳津)		
第13回目	健康と食生活 V 食品成分 ～ アミノ酸・たんぱく質の基礎知識と作用及びヒト生体への影響 (担当: 小柳津)		
第14回目	健康と食生活 VI 食品成分 ～ 脂質と脂肪酸の基礎知識と作用及びヒト生体への影響 (担当: 小柳津)		
第15回目	後半の講義内容の解説及び課題レポート、まとめ (担当: 小柳津)		
成績評価の方法と基準			
評価の領域		割合	評価の基準
授業参加態度		10%	授業で使われる教材で予習・復習して臨んでいる。・出された課題を準備して授業に臨んでいる。授業に集中し、必要なことはきちんとノートにとる。積極的に質問する。
レポート		20%	・S=90-100 ・A=80-89 ・B=70-79 ・C=60-69 ・D=59-0 S:Sのレポートは、自身の考えや理論などを用いて明確に述べられたもの。
調査報告書			
小テスト			
中間・学期末試験		60%	基本的な内容が理解されている場合、B=70-79 ・C=60-69。高度な内容が理解されている場合、S=90-100 ・A=80-89。基本的な内容が理解できない場合、Dとなる。
発表内容(態度含む)			
その他		10%	①共同で実施する課題に対し、献身的に参加する(S=90) ②共同で実施する課題に対し、消極的な参加の場合には評価が低い
教科書と参考図書			
新版フードコーディネーター教本3級試験対策テキスト、食生活アドバイザー3級テキスト&模擬問題、講義担当者が作成した資料			
履修上の心得・ルール			
指導教員の指示・指導を厳守。講義の順番については変更の場合もある。提出レポート(資料等)については期限を厳守する。			