

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
健康食生活 Health and Dietary Habits		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	(フードコーディネーター(3級)、食生活アドバイザー(3級)資格試験選択必修)	フードコーディネーター(3級)、食生活アドバイザー(3級)資格試験受験者限定
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
基礎栄養学				
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
野中 春奈	福祉棟2階研究室	授業内で周知します。		授業中に指示します
授業の概要				
健康と食(食生活)のバランスは極めて重要であり、特に食生活では食品の摂取方法や栄養素の摂取バランスが問題となる。このバランスが崩壊すると直接・間接を問わず健康(生活習慣病等)に極めて重篤な影響を及ぼす場合がある。本講義では、健康と食に関する基礎を主体に構成する。				
授業の目標				
①健康と食生活における基礎と応用を学習し、バランスよく探求することができるようにする。 ②食生活習慣(及び生活習慣病)への対処方法を分類することができるようにする。 ③少子・高齢化の現状や今後の問題解決を認識することができるようにする。				
授業の方法				
講義、レポート課題、資料配布、及び関連科目との連携				
学習の成果(学習成果)				
①健康と食生活との関連を生活の中で実践することができる。 ②食生活習慣及び生活習慣病の現状・環境について意識をもって改善することができる。 ③少子・高齢化の現状や今後の問題への意見・対策を述べ実践することができる。 ④資格試験に対する対策や意識を高めることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス 講義内容と講義方法の説明、及び成績評価(評価基準や評価項目等)について説明する。			
第2回目	健康と食について考える I 食品を構成する基礎成分の解説及び健康との関連			
第3回目	健康と食について考える II 植物性食品と動物性食品及び栄養素の基礎と役割 レポート課題 I 提出日 第5回講義時			
第4回目	健康と食について考える III 健康補助食品の使用と現状について			
第5回目	健康と食について考える IV 生活習慣病の予防と対策			
第6回目	健康と食について考える V 食生活(食習慣)とダイエットについて レポート課題 II 提出日 第8回講義時			

第7回目	健康と食について考える VI 健康や食生活・食品等の新聞記事を資料として	
第8回目	食の安全性1 -食に関する関連法規：食品安全基本法、食品衛生法、健康増進法 -	
第9回目	食の安全性2 -食中毒の概念、分類、発生状況-	
第10回目	食の安全性3 -細菌性食中毒とその予防1-	
第11回目	食の安全性4 -細菌性食中毒とその予防2-	レポート課題 III提出日 第13回講義時
第12回目	食の安全性5 -ウイルス性及び自然毒による食中毒とその予防-	
第13回目	食の安全性6 -食品の衛生対策、汚染防止方法-	
第14回目	食の安全性7-1 -食物アレルギーの機序、分類とその対策-(試験及び解説を含む)	
第15回目	食の安全性7-2 -食物アレルギーの機序、分類とその対策-	
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	20%	①講義の目的、内容を理解して参加する(S=90)②予習・復習を行い参加する(A=80)③意欲なく参加する場合は評価が低い(C又はD評価の可能性もある)
レポート	35%	①課題の目的、内容を理解し、原理や参考文献を用いてまとめる(S=90)②課題の目的、内容を理解し、疑問や質問など自身の考えをまとめる(A=80)③結果だけでは評価が低い(C=60)
調査報告書		
小テスト		
試験	35%	試験は、基礎的内容、又は指定した問題が理解できている場合(C=60)、及び3回のレポート課題等の成績と合わせて総合的に判断される。
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		
フードコーディネーター教本、食生活アドバイザー教本、担当教員が作成した資料		
履修上の留意点・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。		