

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
健康食生活 Exercises in Health		1年	後期	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	(食生活アドバイザー検定を受験する学生は受講することが望ましい。週2コマのクォーター授業である。)	
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				
栄養学、フードコーディネート論、食文化論				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
栄養学、フードコーディネート論、食文化論				
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
藤田睦	福祉棟3階	月～金		授業中に指示します
授業の概要				
現代ではライフスタイルの多様化、食を取り巻く環境の変化、社会の高ストレス化などにより、食生活がもたらす健康への影響が問題視されている。このような状況の中、「食と生活」について幅広い知識を身につけ、食を通じて適切な助言や指導ができるようにする。また、「食生活アドバイザー3級」検定に対応できる知識の習得を目指す。				
授業の目標				
①栄養と健康に関する基礎知識を学び健康維持に活用できるようにする。 ②食文化と食習慣に関する知識を深めることができるようにする。 ③食品と衛生管理に関する基礎知識を身につけることができるようにする。 ④食品流通と消費を学び、暮らしの中に結び付けることができるようにする。				
授業の方法				
食生活アドバイザー公式テキストを中心に講義と過去問題の解説を行う。後半では班ごとに分かれて学習した内容について生活での活用術をディスカッションする。				
学習の成果（学習成果）				
①食品の栄養と健康、食品衛生に関する基礎知識を生かし、自身の食生活を改善することができる。 ②食文化と食習慣に関する知識を深め、生活の中で活かすことができる。 ③健康や栄養、消費に関する知識をもとに、食生活のアドバイスをすることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	食生活アドバイザーを受験するにあたっての学習方法 栄養に関する基礎知識：栄養と栄養素、5大栄養素の役割			
第2回目	食生活と運動・休養：生活習慣病、運動の必要性			
第3回目	食品学に関する基礎知識：食品の種類			
第4回目	食品学に関する基礎知識：食品添加物 第1回から4回の授業内容に関するミニテストと答合わせ、解説 質疑応答			
第5回目	食文化と食習慣に関する基礎知識①：行事と料理、郷土料理、旬の食材			
第6回目	食文化と食習慣に関する基礎知識②：調理器具の種類、食事のマナー			

第7回目	衛生管理に関する基礎知識①：食中毒の種類と予防、食品の化学変化	
第8回目	衛生管理に関する基礎知識②：食品の安全と保存 第5回から第8回の授業に関するミニテストと答合せ 質疑応答	
第9回目	食マーケットに関する基礎知識①：消費者の意識と食マーケットの変化、小売の種類、供給側からのミールソリューション(MS)	
第10回目	食マーケットに関する基礎知識②：日本の商慣行と流通の機能、物流システムの変化、小売システムの変化、	
第11回目	社会生活に関する基礎知識①：暮らしと経済、円高と円安の影響、所得と税金、暮らしと契約	
第12回目	社会生活に関する基礎知識②：食品の安全と法律、食品と環境問題、暮らしとIT社会、日本の食料自給率 第9回から第12回授業のミニテスト	
第13回目	運動、栄養、食品衛生、食文化、食マーケットについて生活での活用術を発表する	
第14回目	食生活アドバイザー検定過去問題のミニテストと答合せ、解説 質疑応答	
第15回目	食生活アドバイザー検定過去問題のミニテストと答合せ、解説および受験にあたっての諸注意	
事前・事後学習	各回の該当ページのテキストをよく読んで授業に臨むこと。詳細は授業スケジュールを参照のこと。模擬問題を配布するので解いてみる。わからないところは質問してそのままにしないこと。	
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	15%	以下の事柄で評価する。積極的に授業に参加している。テキストを持参し、しっかりノートを取っている。
レポート		
調査報告書		
小テスト	75%	各單元ごとに小テストを5回行う。(各15点) (内容は食生活アドバイザー検定過去問題から出題する。)
試験		
発表内容(態度含む)	10%	わかりやすく生活の活用術を発表できている、班内でコミュニケーションがとれている場合はS評価とする。
その他		
教科書と参考図書		
教科書：FLAネットワーク協会編「食生活アドバイザー3級公式テキスト」(日本能率協会マネジメントセンター)		
履修上の留意点・ルール		
食生活アドバイザー検定試験日：7月第2日曜日、11月第4日曜日。検定料4,700円。学内での団体受験を行う。授業は11月の食生活アドバイザー検定前に終了するようにクォーター形式で週2回行うが、授業スケジュールと内容順は変更になることがある。検定受験者は授業外で直前講習を行うので受講すること。		