

| | | | | | | | |
|--------------------|---|--|----|---------------|--------|------|----|
| 科目名 Course Name | 健康食生活 Exercises in Health | | | ナンバリング No. | F2-003 | | |
| 年次 | 1 年 | 期別 | 後期 | 単位数 | 2 | 授業形態 | 講義 |
| 担当者氏名 | 市川 純 | | | | | | |
| 連絡方法 | C-ラーニングあるいは栄養福祉棟 2 階研究室。オフィスアワーは授業担当時間以外。 | | | | | | |
| 必修/選択 | 選択 | | | | | | |
| 関連 DP | DP2, DP5 | | | | | | |
| 授業の概要と到達目標 | <p>[概要] 現代ではライフスタイルの多様化、食をとりまく環境の変化、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、食を通じて適切な助言や指導ができるように、「食と生活」について幅広い知識を身につける。</p> <p>[到達目標] ①栄養と健康に関する基礎知識を学び、健康維持に役立てることができるようにする。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、社会生活を送ることができるようにする。④食品の流通と消費を学び、暮らしの中に結びつけることができるようにする。</p> | | | | | | |
| 授業の方法 | 食生活アドバイザー公式テキストを中心に、講義および過去問題の解説を行う。班毎に分かれて問題の解答内容をディスカッションする。授業後半には学習した食生活の活用術を発表する。 | | | | | | |
| 学習成果 | L01 | | | | | | |
| | L02 | ①食品の栄養と健康、食品衛生に関する基礎知識を活かし、食生活を改善することができる。 | | | | | |
| | L03 | ②食文化と食習慣に関する知識を深め、生活の中で活用することができる。 | | | | | |
| | L04 | 健康や栄養、消費に関する知識をもとに、消費者に食生活のアドバイスができる。 | | | | | |
| 課題に対するフィードバック | 食生活アドバイザー検定の過去問題は模範解答を示し、授業内にフィードバックする。 | | | | | | |
| 教科書/参考図書 | 「食生活アドバイザー検定 3 級公式テキスト」(FLA ネットワーク協会、日本能率協会マネジメントセンター) | | | | | | |
| 履修上の留意点やルール等 | 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。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。事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分である。 | | | | | | |
| 担当教員の実務経験 | | | | | | | |

| 成績評価の方法と基準 | | | | | |
|------------|---|---------|-----|-----|-----|
| 評価の領域 | 評価基準 | 学習成果の割合 | | | |
| | | L01 | L02 | L03 | L04 |
| 授業参加態度 | 積極的に授業に参加している。テキストを持参し、しっかりノートをとっている。 | | 20 | | |
| レポート/作品 | | | | | |
| 発表 | 分かりやすく生活の活用術を発表できている。班内のコミュニケーションがとれている場合は S 評価とする。 | | | 10 | |
| 小テスト | 単元ごとに小テストを 3 回行う(各 10 点)。内容は食生活アドバイザー検定過去問から出題する。 | | 30 | | |
| 試験 | 試験は食生活アドバイザー検定過去問題から出題する。 | | 40 | | |
| その他 | | | | | |
| 合 計 | | | 90 | 10 | |

| 回数 | | 授業計画 |
|----|---------|--|
| 1 | 授業内容 | 食生活アドバイザー検定について 栄養に関する基礎知識: 栄養と栄養素、5 大栄養素の役割 |
| | 事前・事後学習 | 食生活アドバイザー検定について調べ、試験級を考える |
| 2 | 授業内容 | 食生活と運動・休養: 生活習慣病、運動の必要性 |
| | 事前・事後学習 | 生活習慣病と食事の関係を調べる |
| 3 | 授業内容 | 食品学に関する基礎知識①: 食品の種類、食品の表示 |
| | 事前・事後学習 | 食品の表示法を一覧表にする |
| 4 | 授業内容 | 食品学に関する基礎知識②: 食品添加物 |
| | 事前・事後学習 | 食品添加物を一覧にまとめてみる、ミニテストの内容学習 |
| 5 | 授業内容 | 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 1 回から 4 回までの授業内容に関するミニテストと答合せ、解説、質疑応答) |
| | 事前・事後学習 | 行事と料理の関係を一覧表にまとめる |
| 6 | 授業内容 | 食文化と食習慣に関する基礎知識②: 調理器具の種類、食事マナー |
| | 事前・事後学習 | 箸使いのタブーについて自宅で実践する |
| 7 | 授業内容 | 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 |
| | 事前・事後学習 | 食中毒の種類と関連食品、予防法を一覧表にまとめる |
| 8 | 授業内容 | 衛生管理に関する基礎知識②: 食品の安全性と保存 |
| | 事前・事後学習 | ミニテストの内容学習 |
| 9 | 授業内容 | 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、ミールソリューション (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) |
| | 事前・事後学習 | ミールソリューションとホームミールリプレースメントの違いについて調べる |
| 10 | 授業内容 | 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 |
| | 事前・事後学習 | 日本の商慣行を一覧表にまとめる |
| 11 | 授業内容 | 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 |
| | 事前・事後学習 | 円高、円安の仕組みを調べる |
| 12 | 授業内容 | 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、暮らしの中の IT 社会 |
| | 事前・事後学習 | ミニテストの内容学習 |
| 13 | 授業内容 | 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 9 回から 12 回の授業に関するミニテストと答合せ、質疑応答) |
| | 事前・事後学習 | 事前学習として生活での活用術の発表内容の原稿作成 |
| 14 | 授業内容 | 食生活アドバイザー検定過去問題の解説と質疑応答 |
| | 事前・事後学習 | プリント配布した模擬問題の学習 |
| 15 | 授業内容 | 食生活アドバイザー検定模擬問題の解説と質疑応答、受験に当たっての心構え諸注意 |
| | 事前・事後学習 | プリント配布した模擬問題の学習 |