

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-Learning あるいは栄養福祉棟 2 階研究室						
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。理解度を高めるために適宜口頭試問やプレゼンテーション、小テストを実施する。						
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。 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。					
	L03	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。					
	L04						
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	教科書:「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である 11 月第 4 日曜日に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	授業に集中している。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	分かりやすく発表できている。			10	
小テスト	食生活アドバイザー検定過去問およびテキスト章末問題から出題する。		30		
試験	試験は食生活アドバイザー検定過去問題および模擬試験から出題する。内容がよく理解されている(S=90 以上) 基本的な内容が理解されている(B=70~79) 基本的な内容が理解されていない場合には D となる。		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してまとめる、小テストの内容学習		
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小テストと答合せ、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	小テストの内容学習		
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 回の授業に関する小テストと答合せ、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	小テストの内容学習		
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 回の授業に関する小テストと答合せ、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		