

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	眞野 晴香						
連絡方法	C-Learning で対応。または栄養福祉棟 2F 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	[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。 [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説明できるようにする。 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。						
授業の方法	食生活アドバイザー公式テキストを中心に、講義を行う。必要に応じて配布プリントを用いる。理解度を高めるために、適宜口頭試問や小テスト(テキスト章末問題)を実施する。正答率が低い問題については学生同士プレゼンテーション形式で解説させ理解を深める。						
学習成果	L01						
	L02	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。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をができる。					
	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:「公式食生活アドバイザー3 級テキスト&問題集」(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	実務経験(職種:管理栄養士・公認スポーツ栄養士、職歴:11 年)栄養と健康に関する基礎知識について実務経験を反映させる。						

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集中している。テキストを持参し、必要なことをきちんとノートにとる。わかりにくい点は積極的に質問する。		10				
レポート／作品	指定項目（教科書の 6 章から 2 章を選択）について内容が的確に書かれており、課題に対する探求がみられ、自身の感想や意見が反映されている。期限厳守で提出されている。		20				
発表	正答率の低い設問についての的確に解説できる。			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。的確に解答できているかを評価する。		60				
試験							
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①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る
2	授業内容	栄養に関する基礎知識②食事学、エネルギー代謝
	事前・事後学習	栄養素が変化していく過程を調べる
3	授業内容	栄養に関する基礎知識③：食生活と病気予防、運動と栄養、疲れとストレス
	事前・事後学習	健康になるために、栄養・運動・休養の役割をまとめる、小テストを実施(事後学習)
4	授業内容	小テストの解説、質疑応答 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、おいしさを知る条件
	事前・事後学習	行事と料理の関係を一覧表にまとめる
5	授業内容	食文化と食習慣に関する基礎知識②：調理の種類、日本料理と各国料理、調理器具の種類、食材の切り方
	事前・事後学習	盛り付け方の基本を自宅で実践する
6	授業内容	食文化と食習慣に関する基礎知識③：料理の盛り付け方、食事のマナー、食べ物にまつわる言葉
	事前・事後学習	箸使いのタブーについて自宅で実践する、小テストを実施(事後学習)
7	授業内容	小テストの解説、質疑応答 食品学に関する基礎知識①：食品の種類と役割、食品表示の種類、加工食品の期限表示
	事前・事後学習	食品表示についてまとめる
8	授業内容	食品学に関する基礎知識②：アレルギー表示と栄養成分表示、食品マークとリサイクルマーク、有機農産物・特別栽培農産物と遺伝子組換え表示
	事前・事後学習	遺伝子組み換え表示についてまとめる
9	授業内容	衛生管理に関する基礎知識①：食中毒の種類と原因、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
10	授業内容	衛生管理に関する基礎知識②：食品の保存方法、食品の安全と遺伝子組換え・化学物質・感染症
	事前・事後学習	食品の保存方法についてまとめる、小テストを実施(事後学習)
11	授業内容	小テストの解説、質疑応答 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
	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
12	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、小テストを実施(事後学習)
13	授業内容	小テストの解説、質疑応答 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
	事前・事後学習	円高、円安の仕組みを調べる
14	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、日本の食料自給率、小テストと模擬問題を実施(事後学習)
	事前・事後学習	模擬問題でわからなかった問題、項目について確認する
15	授業内容	小テスト、模擬問題の解説、質疑応答 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