

| | |
|---------|---------------------|
| 講義名 | 食育健康管理 |
| 開講学年 | 1年 |
| 講義開講時期 | 前期 |
| 開講曜日・時間 | 水曜日 1 時間目 水曜日 2 時間目 |
| 単位 | 2 |

担当教員

| |
|-------|
| 川崎 朝子 |
|-------|

| | |
|---------|---|
| 授業の達成目標 | 食育の重要性を理解し、健康な身体作りができる知識の習得を目標とする。 |
| 授業の概要 | 食を取り巻く環境や栄養に関する知識を習得し、食生活のあり方、食育の重要性について学ぶ。 |
| 授業形式 | 講義 |

授業計画表

| 回 | 項目 | 内容 | キーワード・備考 |
|----|-----------|-----------------------------|-----------------------|
| 1 | 食育について | 食育の定義と必要性について | 食育 |
| 2 | 世界の食事情 | 世界の食文化と食生活 | ハラールフード |
| 3 | 食糧問題 | 食糧自給率と食品廃棄物 | 自給率, 食品廃棄物, フードマイレージ |
| 4 | 食卓における食育 | 食卓で学ぶ食育の役割 | こ食, 配膳 |
| 5 | 歳事と食 | 日本の食文化 | 節供, 郷土料理 |
| 6 | 食事のバランス | 食事バランスガイドの使用 方法 食生活指針 | 食事バランスガイド, 食品群 |
| 7 | 栄養素 | 食物に含まれる栄養素と効果について | 栄養素, 過剰症, 欠乏症 |
| 8 | 食品の安全性 | 食品表示事項とマーク 食品添加物の効果と安全性 | 食品表示, 賞味期限, 消費期限, 添加物 |
| 9 | 朝食について | 朝食の必要性和欠食 | 欠食率, 血糖値 |
| 10 | 生活習慣病と食生活 | 食生活からおこる生活習慣病 | BMI, メタボリックシンドローム |
| 11 | アレルギー | 食物アレルギーの原因食品と食品表示 | アレルゲン |
| 12 | 味覚について | おいしいと感じるのはなぜか, 味 | 基本味, 相乗効果 |

| | | | |
|----|---------|------------------|------------------|
| | | 覚との関係について | |
| 13 | スポーツと食事 | スポーツ現場における食事パターン | 補食, グリコーゲンローディング |
| 14 | まとめ | 授業内容についてのまとめ | |
| 15 | テスト | | |

| | |
|------------|---|
| 事前・事後学習の内容 | 本科目の他, 関連する教科の復習を行う。 |
| 成績評価の方法 | 授業の出欠と期末試験(資格試験を含む)にて判定をおこなう。 評価基準は合計90点以上:S, 85~89点:A+, 80~84点:A, 75~79点:B+, 70~74点:B, 65~69点:C+, 60~64点:C, 60点以下:Dとし, Dは不合格とする。 ただし, 出席が2/3未満の場合は評価をせず不合格とする。 |
| 参考書 | プリントの配布 |
| 教材 | 食育の基本 NPO 日本食育インストラクター協会 |