

講義名	食育健康管理
開講学年	1
単位	2

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。NP0 日本食育インストラクター3級の取得を目指す。
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	ハラルフード
3	食糧問題	食品廃棄物、食糧自給率	食品廃棄物、自給率、フードマイレージ、地産地消
4	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
5	食卓における食育	食卓で学ぶ食育の役割	こ食、配膳
6	歳事と食	日本の食文化	節供、郷土料理
7	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
8	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
9	朝食について	朝食の必要性和欠食	欠食率、血糖値
10	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
11	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
12	味覚について	おいしいと感じるのはなぜか、味覚との関係について	基本味、相乗効果

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	給食だより	リーフレットの作成	
15	まとめ	授業内容についてのまとめ	

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	期末試験（４０％）、資格試験（６０％）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