

科目区分	専門教育科目	授業科目名	食と健康管理			科目コード	26L408	担当者	桑原 真美			担当形態	単独	
対象学科・コース	生活創造学科 地域未来創生コース	配当年次	1年次	開講学期	秋学期	単位数	1	必修・選択の別	選択	免許・資格要件				
授業形態	講義	履修条件										教育職員免許法施行規則に定める科目区分等	科目区分	
実務の経験を有する教員担当科目		実務の経験内容及び科目との関連										科目に含めることが必要な事項		

授業の主題	食と生活習慣病の関連を学んだうえで、健康的な食生活とはどのようなものか理解する。また、健康的でバランスの良い食事を実践できる知識を身につける。	課題等への対応 (フィードバックの方法等)	提出されたミニレポートは添削して返却する。
授業の方法	パワーポイントスライドによる講義形式。講義に使用する資料は授業時に配布する。毎回の授業においてミニレポート(穴埋めおよび記述形式)を提出する。また、全8回の授業終了後に最終レポート課題を提出する。	アクティブ・ラーニングの実施方法	

回数	授業計画	事前・事後学修	
第1回	生活習慣病と食生活の関係 (生活習慣病の概要、生活習慣病と食生活との関連、日本人の生活習慣病の現状)	事前：生活習慣病にはどのような疾病があるか調べる。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
第2回	エネルギーと五大栄養素の体内での働き (エネルギーとは何か、五大栄養素の体内での働き、それぞれの栄養素を多く含む食品)	事前：五大栄養素とは何か調べる。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
第3回	適正体重と1日に必要なエネルギー量 (BMIの算出、適正体重の算出、1日の必要エネルギー量の算出、肥満と食事)	事前：授業前日に体重を計測しておく。授業前日の1日の食事を記録しておく。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
第4回	栄養バランスの良い食事とは(栄養バランスを考えた献立の立て方：食卓の彩り、一汁三菜、食品群、食事摂取基準、食事バランスガイド)	事前：授業前日の1日の食事を記録しておく。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
第5回	野菜摂取と健康 (日本人の野菜摂取量の現状、野菜摂取と健康の関連、野菜摂取量の目標量とは、淡色野菜と緑黄色野菜、野菜に含まれる栄養素の効率的な摂取方法)	事前：授業前日の1日の食事を記録しておく。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
第6回	食塩摂取と健康 (日本人の食塩摂取量の現状、食塩摂取と疾病との関連、食塩摂取量の目標量とは、食塩摂取量を抑える方法)	事前：食塩の過剰摂取が原因となる疾病を調べておく。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
第7回	油の摂取と健康 (食品中のコレステロールと体内コレステロール、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸、正しい油の摂り方)	事前：コレステロール、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸を多く含む食品を調べておく。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
第8回	疲労と食事、貧血と食事 (活性酸素と抗酸化物質、疲労改善の食事、貧血予防・改善のための食事)	事前：鉄を多く含む食品を調べておく。 事後：スライド資料を見ながらミニレポートを作成する。	
		事前・事後学修時間 (分/授業1回)	180分/授業1回

教科書 [書名/著者名/出版社]	なし	受講生へのメッセージ	食事は生命を維持するだけでなく人々が心身ともに健康を保ち社会生活を営むために重要な役割を果たします。一方で、食生活の乱れは生活習慣病を引き起こす原因にもなってしまいます。この授業を通して健康的な食生活とは何かを学び、自身の食生活を振り返る機会にしてほしいと思います。
参考書 [書名/著者名/出版社]	大学で学ぶ食生活と健康のきほん/吉澤 みな子、武智 多与理、百木 和/化学同人		

