

科目名	食べ物と健康		
授業形態	講義	学年	1
開講時期	2022年度 後期	単位数	2
担当教員	滝谷 陽子		
内容および計画	<p>「食べること」は、生体を保持するために欠かせない本能的な欲求ですが、単に空腹を満たすためだけの行為ではありません。</p> <p>本講義では私たちの生活に密着している「食」と「健康」との関連について考え、理解を深めます。</p>		
1	趣意説明、食事と食生活		
2	食習慣を考える～「ヒト」の栄養問題を中心に～		
3	「食べること」の目的		
4	「ハウレンソウ」には栄養がある??～食べ物と栄養素～		
5	肉を食べれば筋肉が増えるのか?～食べ物と消化と吸収～		
6	食事量のめやすを考える～エネルギーの摂取と消費と食べ物と～		
7	生活習慣病と食の関連〔塩〕		
8	生活習慣病と食の関連〔ソフトドリンク〕		
9	生活習慣病と食の関連〔油脂〕		
10	間食を考える		
11	飲酒と身体		
12	食べ方と肥満		
13	食行動・食習慣		
14	食べ物の選択		
15	まとめと振り返り		
教科書			
	タイトル	著者名	出版社
			ISBN
			発行年
使用せず、各回で資料配布予定			
参考書	適宜紹介する		
成績評価			
	評価方法		割合(%)
出席状況			20
ショートレポートの提出状況及び内容（出席時に毎回提出）			80
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・「食べること」の意義を理解できる ・健康を維持するための食事とはどのようなものか理解できる ・これまでの食生活を振り返り、自身の（特に将来の）健康への影響について考えることができる 		
先修条件			

実務経験	実務経験あり：栄養士・管理栄養士として 20 年以上の経験を有す。 生活習慣病患者への栄養食事相談及び要介護高齢者への栄養ケア・マネジメントの経験をもとに食習慣が健康にどう影響するのかについて教授する。
その他	