

科目名	食べ物と健康		
授業形態	講義	学年	1
開講時期	2023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。「食べ物と健康」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> <p>授業は「テーマに関連した予想を立て～スライド中心の講義を受け～考察や新たな疑問をショートレポートにまとめる」という流れで進めます。教科書は使用せずスライドに沿った資料を配布しますが、その資料の一部は講義中あるいはスライドで示されるキーワードで穴埋め・完成します。</p> <p>すべてを受講した後に「食習慣が健康に及ぼす影響」について興味・関心が高まり、自身の食行動変容につながられることが目標です。</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	「ホウレンソウ」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？～食べ物の消化と吸収～		
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	食べ方と時間と肥満～朝食の健康影響を中心に～		
13	食行動と食習慣～ヒトは食べたものを正しく認識できるのか～		
14	「食べ物」の選択		
15	まとめと振り返り/「健康」とは		
教科書			
	タイトル	著者名	出版社
			ISBN
			発行年
教科書は使用せず、各回で資料を配布します			
参考書	授業の中で適宜紹介します		
成績評価			
	評価方法	割合(%)	
	ショートレポート（出席確認を兼ねる）	90	
	授業の中の提出物	10	
毎回授業終了時に提出するショートレポートを中心に成績を評価します。			

ショートレポートについての詳細は初回講義時に説明します。

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について理解できる・自身の食生活及び食習慣を振り返ることができ、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：管理栄養士。現職。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、食習慣が健康に及ぼす影響について一緒に考えます。
その他	