

科目名	食生活論（卒業必修：栄養士必修：NR・SA 必修）		
授業形態	講義	学年	1
開講時期	2023 年度 前期	単位数	2
担当教員	鈴木 秀子		
内容および計画	食のグローバル化、デジタル化及び外部化の急激な進行により、私たちの食生活は社会との関係を抜きにして考えることはできなくなった。家族形態や就労形態及び個人の価値観が多様化し、食生活のあり方も一様ではなくなっている。生活者は知識や情報を主体的に得て、考え、食生活を営むことが必要となっている。さらに、個人の食生活の状況が、社会の経済状況や地球環境まで影響を及ぼすという広い視野も求められている。 本講義では、我が国の食生活の歴史的変遷や食文化・食習慣、健康との関連から見た食生活と栄養の問題を概観し、食生活が果たしてきた役割について講義する。また、国民の健康づくりを食から支援してきた栄養士が果たしてきた役割と日本の栄養士制度及び職業倫理について講義する。		
1	・ガイダンス 日常の「食べる」場面から、生活者としての人からみた「食べる」ことの意義を考える。 ・人と食のかかわり：「『食べる』って何だろう？」		
2	第2次世界大戦後のわが国の食生活の変遷をふまえ、現在の日本人の食生活の課題を考える。 ・食生活の現状と課題（食生活の変遷、現状と課題）：「日本人の食生活は『日本型食生活』なのだろうか？」		
3	わが国の食の安全の状況及び食の安全の取り組み等から、食の安全・安心とは何かを考える。 ・食生活の現状と課題（食料・食材の安全性の現状と課題）：「私たちが食べている食べものは安全か？」		
4	第2次世界大戦後の日本人の栄養素等摂取状況及び健康状態の変遷から、現在の日本人の健康について考える。 ・食生活の現状と課題（栄養素摂取状況と健康状態の変遷と課題）：「日本人は健康なのだろうか？」		
5	生活を営む中での食（食生活、食事、栄養素、食品等）の「バランス」について考える。 ・食生活の現状と課題（食生活・食事のバランス）：「あなたにとって、食生活・食事のバランスとは？」		
6	食品のもつ栄養的機能、感覚的機能、生体調節機能について学ぶ。 ・食生活が果たす役割（食品の生理的意義）：「私たちのからだを作っている食べものとは？」		
7	食生活が果たす精神的意義について考える。 ・食生活が果たす役割（精神的意義、嗜好）：「『好き嫌い』をどう考える？」		
8	食生活が果たす社会的意義について考える。 ・食生活が果たす役割（社会的意義）：「食の社会化と食べ方（食卓）の変化により、私たちの社会はどう変わるのか？」		
9	食生活が果たす文化的機能について考える。 ・食生活が果たす役割（文化的意義）：「生きるために食べる、よりよく生きるために食べる」		
10	家庭の食生活が果たす教育的意義から見た現代の家庭の食生活の課題、これに対応した国の食育の取り組みについて学ぶ ・食生活が果たす役割（教育的意義）：「みんなで食べる食卓を取り戻そう！」		
11	社会全体で取り組んでいる食育について学ぶ。 ・食生活が果たす役割（教育的意義）：「家庭の食育を支援する様々な人たちの役割」		
12	ライフステージにおける食の特徴と役割（妊娠期、乳児期、幼児期、学童期、思春期）について学ぶ。 ・妊娠期、乳児期、幼児期、学童期、思春期の食の特徴と意義 ・自分の考えを表現する（1分間スピーチ）		
13	ライフステージにおける食の特徴と役割（壮・中年期、老年期）について学ぶ。 ・壮・中年期、老年期の食の特徴と意義 ・自分の考えを表現する（1分間スピーチ）		
14	国民の健康づくりを食から支援してきた栄養士が果たしてきた役割について学ぶ。 ・食生活と栄養士の関わり：「栄養士の果たしてきた役割と今後」 ・自分の考えを表現する（1分間スピーチ）		
15	日本の栄養士制度と栄養の専門職としての職業倫理を学ぶ。 ・栄養士制度と職業倫理 ・自分の考えを表現する（1分間スピーチ）		

教科書				
タイトル	著者名	出版社	ISBN	発行年
適宜資料を配布します。				
参考書				
成績評価				
評価方法				割合(%)
筆記試験				60
課題等（リアクションペーパーを含む）				30
自分の考えを表現する（1 分間スピーチ）				10
学習到達目標	・食生活の諸問題について、人の生理・精神・社会・文化・教育的側面から捉え、総合的に、深く考えることができる。 ・栄養士制度の歴史を踏まえ、栄養士は人々の健康と幸福に貢献する栄養の専門職であることを説明できる。 ・栄養の専門職としての職業倫理を説明できる。 ・自分の考えを発表することができる。			
先修条件				
実務経験	実務経験あり： 県の栄養技師として、総合病院、保健所に 17 年間勤務した。 病院では傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導をはじめ栄養管理や給食管理業務、保健所では地域の健康政策の企画・立案とそれに基づく健康づくり事業、乳幼児等の栄養相談、特定給食施設の指導や支援業務及び地区組織育成に従事した。 この経験をもとに、食生活論、栄養指導論、栄養指導論演習、栄養指導論実習、公衆栄養学概論について教授する。			
その他	課題は、授業内容の要約を記入してください。復習の一助として活用できます。 リアクションペーパーは、講義に対する感想、意見や疑問等も記入してください。次回の授業に反映させます。			