

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2022年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	食と健康		
担当者(Instructors)	尚 爾華	配当年次(Dividend year)	1
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

食と健康に関する諸問題や健康に生きるための食生活のあり方を学ぶ。栄養素とその役割の基礎を学んだ上で、食品成分表を用いて、普段食べている食事の内容から、エネルギー量や各栄養素の量を調べる方法を学ぶ。栄養不良・過剰栄養、食の安全など食と健康をとりまく重要な問題について学ぶ。身近の食材を使って、各自で調理実習を行う。なお、質問等の受付については、授業内に指示する。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	オンライン（同時型）

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	食と健康ガイダンス	食と健康の関係、食生活指針、食事バランスガイドについて学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第2回	食事と栄養素①	炭水化物の分類、栄養と役割、摂取基準について学ぶ。食品成分表を用いて、各食品に含まれる炭水化物の量やカロリーを学ぶ。血糖コントロールをよくする食事を学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第3回	食事と栄養素②	たんぱく質の構成、分類、栄養と役割、摂取基準について学ぶ。食品成分表を用いて、各食品に含まれるたんぱく質の量やカロリーを学ぶ。腎臓負担を減らす低たんぱく食を学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第4回	食事と栄養素③	脂質の構成、分類、栄養と役割、摂取基準について学ぶ。食品成分表を用いて、各食品に含まれる脂質の量やカロリーを学ぶ。コレステロールと食事の関係について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第5回	食事と栄養素④	ビタミン、ミネラルの構成、分類、栄養と役割、摂取基準について学ぶ。食品成分表を用いて、各食品に含まれるビタミン、ミネラルの量について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第6回	食品成分表①	穀類、イモ類、砂糖、豆類、種実類、果実類の栄養上の特徴や調理法、食文化などについて学ぶ。野菜、きのこ、藻類の栄養上の特徴や調理法、食文化などについて学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第7回	食品成分表②	魚介類、肉類の栄養上の特徴や調理法、食文化などについて学ぶ。卵類、乳類の栄養上の特徴や調理法、食文化などについて学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第8回	食品成分表③	油脂類、菓子類、嗜好飲料類、調味料・香辛料、調理加工食品類の栄養上の特徴や調理法、食文化などについて学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第9回	調理の基本①	調理器具、計量と調理の基本を学ぶ。食材の切り方、下ごしらえ。実習として各自で指定された調理内容を実施する。	<input type="checkbox"/>
第10回	調理の基本②	和・中・洋の料理の特徴、主な調理法を学ぶ。実習として各自で指定された調理内容を実施する。	<input type="checkbox"/>
第11回	調理の基本③	「大学生のお弁当づくり」を学ぶ。実習として各自で指定された調理内容を実施する。	<input type="checkbox"/>
第12回	健康と栄養、医食同源について	栄養不良の分類と対策、過剰栄養の現状、肥満対策、摂食障害の予防について学ぶ。生活習慣病の食事療法や「薬食同源」について、旬の食材の健康増進効果について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第13回	食を取り巻く環境、食品の安全について	食の安全、食中毒、食品添加物、食品表示について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第14回	食と健康の知識と実習内容の総復習・レポートの書き方。	食と健康の知識と実習内容の総復習を行う。レポートの書き方を学ぶ。	<input type="checkbox"/>

第15回	まとめと課題・レポートの解説	まとめと課題・レポートの解説	□
------	----------------	----------------	---

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

自分で授業前に配布資料やインターネットで授業テーマと内容を予習し（2時間程度）、授業後に課題レポートを作成する（2時間程度）

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

課題・レポートは翌週フィードバックし、解説とともに解答例を提示し、全体で共有する。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019全学共通DP1	健康な食生活を送るための基礎知識、食品の成分、五大栄養素の働き、調理の基本、食の安全について説明ができるか。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
0%			100%	0%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

授業内課題10回、レポート2回を平常点として評価する。毎回の授業時間内に出欠を取る（合計15回分）。

■テキスト(Textbooks)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	実教出版編集部 「オールガイド食品成分表2020」 実教出版	978-4-407-34358-8
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	健康管理士一般指導員テキスト4 「生活を守る栄養学」	(日本成人病協会)
2		
3		
4		
5		