愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2024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,香川 貴江	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)

栄養素とその役割を学んだ上で、普段の食事のエネルギー量や各栄養素の量を調べる方法を学ぶ。食品成分表を用いて、食品ごとの栄養成分やエネルギー等を分析する。また、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。そして、各自で身近の食材を使って指定されたテーマに沿って、調理の実践を行う。オンデマンド形式で実施する。

■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)	動画の学習素材を用いて、オンデマンド形式で実施する。毎回の授業に課題があり、ワードのファイルや写真、動画で回答を提出する。実践活動は指定されたテーマに沿って、各自で取り組み、その成果物も評価対象とする。また、インターネット上で質疑応答、意見交換の方法を授業内に指示する。

■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)
第1回	食と健康ガイダンス・食事と栄養素①	食と健康ガイダンス、食生活指針、食事バランスガイドについて学ぶ。 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。
第2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。
第3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。
第4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。
第5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。
第6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。
第7回	食品成分表③	油脂類、菓子類、し好飲料類、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。
第8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。
第9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。
第10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。
第11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。
第12回	外部講師による特別授業「食の安全と品質管理」	日本総菜協会のアドバイザーより、現場で積んだ豊富な経験からスーパーなどで市販食品の食安全、品質管理について学ぶ
第13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。
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。期末レポートについて説明する。

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	食材の選択や調理実習や、外食・総菜の選び方などについて自分の理解に基づいて行動でき、また発信することができる。

■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)
			100%	

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

授業内課題とレポート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	なし	
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		