

愛知東邦大学 シラバス

| | | | |
|--------------------|-------------|-----------------------------|----|
| 開講年度(Year) | 2023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、各自で身近な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) | 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、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。 | <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、スーパーなどで市販食品の選び方について学ぶ。 | <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。期末レポートについて説明する。 | <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 | <input type="checkbox"/> |
|------|----------------|----------------|--------------------------|

■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) |
|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| | | | 100% | |

授業内試験等(具体的な内容)(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 | 実教出版編集部 「オールガイド食品成分表2023」 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 | | |