

科目名称：	食と生活（美術学科）	
担当者名：	井上 好美	
区分	授業形態	単位数
専門教育科目	講義	1
授業の目的・テーマ		
①健康と食生活の意義を理解し、栄養に関する基礎知識を学び、食品の選択能力、正しい食生活の実践を習得します。 ②地域の食文化にふれ、地場産の食材や料理について理解を深めます。 ③ライフステージごとの「食育」のねらいを理解し、生活習慣病を予防します。		
授業の達成目標・到達目標		
・健康と栄養、正しい食生活の基礎知識を身につける。 ・地場産業と地域の旬の食材について広く学び、食料の生産、流通、経済について習得する。 ・日本人の食事摂取基準から自らの適正栄養量を知り、家庭での献立を計画し、調理や食品衛生にも関心を持ち、実践する能力をつける。		

美術学科	ディプロマポリシー（卒業認定・学位授与の方針）	重点項目
DP(1)	建学の精神と設立の理念を基に、主に基礎教育科目により、基礎知識を修め幅広い教養を身につけ、多様な文化や考えに対応できる。	
DP(2)	主に専門科目により、美術に関する理解を深め豊かな表現力を身につけ、社会の一員として貢献できる実践力を身につけている。	
DP(3)	多様な社会に対応できるように、自己表現を深化させながらも他者の意見を尊重し、様々な表現を受け入れる豊かな人間性をもっている。	
DP(4)	様々な課題に取り組み、応用力と創造力を身につけて、その中から自己の個性を磨き表現できる。	○

評価方法／ディプロマポリシー	定期試験	小テスト	提出課題 (レポート含む)	その他	合計
美術DP(1)					0
美術DP(2)					0
美術DP(3)					0
美術DP(4)		70	30		100
					100

実務経験のある教員の担当	担当教員の实務経験の内容（内容・経験年数を記載）
なし	

評価ルーブリック	すばらしい	とてもよい	よい	要努力

授業の内容・計画	事前事後学修の内容	事前事後学修時間(分)
第1回 食と運動のバランス 健康感と食材選びの意義 ディスカッション	自分自身の食事を3日分記録しておく	15分
第2回 からだに必要な栄養素 知って得する話 五大栄養素の特徴、水溶性と脂溶性	栄養素の種類について調べておく	15分
第3回 味とおいしさ 基本の五味 栄養科学 脳の感覚 嗜好品	機能について予習しておく	30分
第4回 食の安全 食品衛生管理、食中毒予防、食品の表示制度	市販食品の表示を調べ、実際に見ておく	30分
第5回 地域で災害支援に役立つ袋調理実習 衛生的で簡単	エプロン、内履きを持参し準備する	
第6回 うまみ成分と食品の組み合わせ だしの取り方と各品物の特徴 グループワーク	食品の旨味成分を調べておく	30分
第7回 日本料理、西洋料理と中華料理 食品選択の応用 特徴 ディスカッション	メニューの特徴を考えてくる	30分
第8回 地産地消 地元食材と調理の工夫 消費状況・食育	身近な食材の利用法・常備菜を考えてくる	30分
第9回 旬の食材 地域の食材 季節感と栄養、経済性とは	季節ごとの地元産物を調べておく	30分
第10回 各栄養素の選び方 食事療法 知って得をする簡単な栄養バランスとは	食事バランスの必要性を調べておく	30分
第11回 食材選びと調理の基本 日常食におけるバランス食の演習	自信の食事を評価後、不足分を演習して提出する	30分
第12回 健康的な体系 体格指数と標準体重から見える体系	健康的な正しいダイエットの実践を考えておく	30分
第13回 生涯における「食育」の必要性 年代の栄養における留意点と問題点	「食育」とは何かを考えておく	30分
第14回 健康寿命と平均寿命 運動量と食事はなぜ必要か ディスカッション	女性特有の体の長所と短所を調べておく	30分
第15回 まとめ	DVD ; 「生活習慣病の予防と食生活」 にあった事前学習をしておく	30分
事前事後学修時間については、受講するにあたっての最低限の目安を明記したが、単位取得のためには原則として授業時間と事前事後学修を含め短期大学設置基準で規定された学修時間が必要である。 また、事前事後学修としては、予習や考えた内容を小レポートにまとめておくこと。		
成績評価の方法・基準		
小テスト、70%で評価する。その他の評価配分は、以下のとおりである。 レポート内容 30 %		
課題に対するフィードバック		
提出された課題をコメントをつけてフィードバックする。		
教科書・参考書		
教科書： なし 参考書： 「食品成分表」教育図書 ・ 「日本人の食事摂取基準」（2015年版）： 第一出版		