

科目名称：	食と生活（ビジネス実務学科・後期）	
担当者名：	井上 好美	
区分	授業形態	単位数
専門教育科目	演習	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る。 ③ライフステージごとの「食育」のねらいを理解し、生活習慣病を予防する。		
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。		

ビジネス実務学科	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、ビジネス社会で求められる基礎知識を修め、地域社会を理解するとともに多様な文化に対応できる幅広い教養が身につけている。	
DP (2)	医療事務や観光業を含むビジネスの専門知識や技能を身につけ、各種資格を取得し、ビジネスワーカーとして他者と協調・協働することのできる実践力を身につけている。	
DP (3)	多様なビジネス社会に対応できるよう豊かな人間性を養い、人との関わりの中で自己の考えを的確に表現するとともに、他者の意見を尊重し良好な信頼関係を築いていくことができる。	○
DP (4)	学生一人ひとりが、ゼミナールを通して、ビジネス現場における様々な課題に取り組み解決する学修経験を積み重ねることで、その場の状況に応じた活用力を身につけている。	

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

実務経験のある教員の担当	担当教員の実務経験の内容（内容・経験年数を記載）	
なし	《内容1》	《経験年数1》
	《内容2》	《経験年数2》
	《内容3》	《経験年数3》
	《内容4》	《経験年数4》

備考

到達目標ルーブリック	すばらしい	とてもよい	よい	要努力
食材に関する知識	季節感のある食材に関する情報に熟知している	食材に関するある程度の知識が備わっている	一般的な食材は知っている	一般的な食材の種類も知らない
食品関連に関する対策や知識	色々なことを熟知している	知識はある	知ろうとする姿勢はある	知ろうとする姿勢や態度もない
健康に関する情報と対策	前向きで色々なことを習得している	興味を持って詳しいことが多い	興味のあることは詳しい	なにも興味も示さない

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	自分自身の食事記録をする3日分	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	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	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、実際に見てくる	30分
第5回 地域、災害支援に役立つ乾物を利用した袋調理実習	調理実習の下調べをする(エプロン、内履きを忘れないこと)	30分
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る	30分
第7回 日本料理、郷土料理、年間行事食、伝統食 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る	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る	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、不足分演習して提出	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る	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	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る	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	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

定期試験は、実施しない。 その他の評価配分は、以下のとおりである。
小テスト70%、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場合もある

教科書・参考書

教科書： プリント配付
参考書： 「食品成分表」教育図書 ・ 「日本人の食事摂取基準」(2020年版)：第一出版
教科書の該当ページを開きながら解説を行う。