

科目名称：	食と健康	
担当者名：	越野 裕美子	
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		
<p>私達が毎日摂取している食物は、エネルギーを産生し、身体組織を造り、体内の種々の機能を調節するという大切な役割を果たしています。食物のこのような役割は、食物から供給される栄養素の機能によるものです。本授業では、各栄養素の構造と機能、消化と吸収のメカニズム、エネルギー代謝の基礎を学び、栄養学の基礎知識を正しく学習します。さらに健康の保持・増進、そして疾病予防に果たす栄養学の役割を理解することを目的とします。</p>		
授業の達成目標・到達目標		
<ul style="list-style-type: none"> 食品の栄養素成分の基礎知識を習得する。 食生活の現状（疾病構造の変化・生活習慣病と食事）を理解する。 フードコーディネーター資格認定試験「科学」分野の「健康と栄養」の解答力を身につける。 		

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)	自己理解を深め目標に向かって主体的に行動するとともに、多様性を尊重し、様々な価値観を持つ他者との良好な信頼関係を築いていくことができる。	
DP(2)	地域社会を理解し、様々な課題に取り組み幅広い教養を身につけるとともに、変化するビジネス社会に対応するための協働的な実践力を身につけている。	
DP(3)	ビジネス実務の分野において、基礎知識を身につけるとともに、専門的な知識や技能を修得し、各種資格取得を目指して専門性を磨き、これらを柔軟に活用していくことができる。	○

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)	50		25	25	100
					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		

評価ルーブリック	すばらしい	とてもよい	よい	要努力
栄養素の基礎知識	学んだ基礎知識を実生活に結び付けて身につけている	学んだ基礎知識を正確に理解して身につけている	学んだ基礎知識をほぼ間違えずに身につけている	学んだ基礎知識が理解できず身につけていない
食生活の現状の理解	現状を理解し、そこに至る経緯を説明でき、今後を展望できる	現状を理解し、説明できる	現状をほぼ理解している	現状を理解していない
「健康と栄養」の解答力	最近の栄養トレンドを予測し、想定外の問題に対応できる	過去問題を間違えずに解答できる	過去問題を概ね解答できる	過去問題にあまり解答できない
課題、授業への取り組み	食と健康に対して好奇心を持って実践に生かそうとする態度	食と健康に対して興味を持って理解しようとする態度	食と健康に対して専門分野ではないという態度	食と健康に対して無関心な態度

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 日本人の食事摂取基準2015年版 公衆衛生史、近年の国内外の健康に関する行政の動き	本シラバスの精読。教科書の該当箇所(p. 108～)を予習しておくこと。	30分
第2回 食事に含まれる栄養物質(炭水化物①)	教科書の該当箇所(p. 18～)を予習しておくこと。	45分
第3回 食事に含まれる栄養物質(炭水化物②)	教科書の該当箇所(p. 64～)を予習しておくこと。	45分
第4回 食事に含まれる栄養物質(脂質①)	教科書の該当箇所(p. 22～)を予習しておくこと。	45分
第5回 食事に含まれる栄養物質(脂質②、たんぱく質①)	教科書の該当箇所(p. 59～)(p. 25～)を予習しておくこと。	45分
第6回 食事に含まれる栄養物質(たんぱく質②)	教科書の該当箇所(p. 29～)を予習しておくこと。	45分
第7回 食事に含まれる栄養物質(無機質①) グループワーク	食事に含まれる栄養物質(無機質①)の中から自分の担当栄養素を調べておく。	45分
第8回 食事に含まれる栄養物質(無機質②) グループワーク	食事に含まれる栄養物質(無機質②)の中から自分の担当栄養素を調べておく。	45分
第9回 食事に含まれる栄養物質(水溶性ビタミン①) グループワーク	食事に含まれる栄養物質(水溶性ビタミン①)の中から自分の担当栄養素を調べておく。	45分
第10回 食事に含まれる栄養物質(水溶性ビタミン②) グループワーク	食事に含まれる栄養物質(水溶性ビタミン②)の中から自分の担当栄養素を調べておく。	45分
第11回 食事に含まれる栄養物質(脂溶性ビタミン) グループワーク	食事に含まれる栄養物質(脂溶性ビタミン)の中から自分の担当栄養素を調べておく。	45分
第12回 食後の体の働き(消化・吸収と代謝①)	教科書の該当箇所(p. 72～)を予習しておくこと。	45分
第13回 食後の体の働き(消化・吸収と代謝②)、 熱量素の代謝とエネルギーの産生	教科書の該当箇所(p. 81～)(p. 94～)を予習しておくこと。	45分
第14回 生活習慣病の基礎知識 ディスカッション	テーマに沿った自分の意見をまとめておく。	45分
第15回 まとめ	総復習	90分

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学則第17条の2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、次回までの課題プリント(小レポート)をまとめることになる。

成績評価の方法・基準

定期試験は、50%で評価する。その他の評価配分は、以下のとおりである。
授業内の学習活動 25%、レポート 25%

課題に対するフィードバック

課題プリントは評価し返却する。定期試験は、希望者に返却する。

教科書・参考書

テキスト① 書名:「イラスト 栄養学総論」出版社:東京教学社 発行年:2021年 価格:2,420円(税込)
 テキスト② 書名:「オールガイド食品成分表2023」出版社:実教出版編修部 価格:910円(税込)
 教科書の該当ページを開きながら解説を行う。
 備 考:両テキストとも1週目から使用