

1. 授業の概要(ねらい)

現代は多くの科学的知識が蓄積され、社会全体も豊かになり、我々が利用できる物や情報、施設は非常に多くなっている。健康教育(食育)は、人々の健康に貢献するために存在し、学校をはじめ様々な場所で実施される。ここでは、主な健康教育課題について学び、自己の健康を守ろうとする態度を育て、行動の選択のための情報や技術を提供するものは何かを考えられることを目的に、真の食育・健康教育とは何かを学ぶ。

2. 授業の到達目標

- ①健康で安全な生活を営むために必要な基本的な疾病構造と現代的健康課題を踏まえ、自らの食と健康に関してセルフコントロールできる力を養う。
- ②食と健康教育の視点を身に付け、学校や施設等の様々な場面において実践することができる力を身につける。

3. 成績評価の方法および基準

授業内理解度調査(50%)、授業内レポート提出(30%)、課題提出(20%)により総合的に評価する。毎回授業時には、配布資料・購入テキスト、ノートなどを持参すること。まずは出席を確保し、授業ノートを作成し、期日までに課題・レポート等の提出を行うこと。授業態度やレポート提出及び出席率が悪い場合には、期末試験の受験資格を与えない。試験時の教科書・ノート・参考書の持ち込みは禁止する。期末試験で一定以上の水準以上の得点が得られなかった履修者については、単位を取得することができない。

4. 教科書・参考文献

教科書

『よくわかる栄養学の基本としくみ』 秀和システム

参考文献

『栄養学の基本がわかる事典』 西東社

5. 準備学修の内容

毎回授業の前までに、前回の授業の復習と指定した教科書の授業範囲を読み、専門用語の意味等を理解しておくこと。前回の授業の復習は、各回の内容についてノートにまとめておくことが望ましい。

6. その他履修上の注意事項

毎回授業時には、配布資料・購入テキスト、ノートなどを持参すること。ほぼ毎回授業時に、レポート(感想文)提出やグループ討論を行うため、極力遅刻・欠席・途中退席は控えること。とくに初回は、授業の進め方や評価方法など詳しく説明するので必ず出席すること。また、授業最終日は、自己評価表の提出、授業の総まとめ等を行うため、欠席は評価に大きく関係するため避けること。受講学生には、授業中の「マナー(常識的なこと)」を守るようお願いする(私語、授業に関係のない行為、例えば、携帯電話・ゲーム、読書、他授業のレポート等、途中退室などは厳禁)。自身のメンタルヘルスも含めた健康管理に留意すること。

最初と最後の授業では各自の評価に関する確認があるため欠席しないこと。
授業の進行状況により前後し、内容によりゲストティーチャーを招聘することもある。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション:授業の内容や参考文献等の説明。総論について学ぶ
- 【第2回】 生命維持と栄養について学ぶ
- 【第3回】 栄養不良と健康について学ぶ
- 【第4回】 過栄養と健康について学ぶ
- 【第5回】 遺伝子と生活習慣病について学ぶ
- 【第6回】 糖尿病・脂質異常症と栄養について学ぶ 水溶性ビタミンの働き
- 【第7回】 痛風・動脈硬化性疾患と栄養について学ぶ 脂溶性ビタミンの働き
- 【第8回】 肝臓病・腎臓病と栄養について学ぶ 必須ミネラルの働き
- 【第9回】 免疫と栄養、食品添加物について学ぶ 必須ミネラル以外の働き
- 【第10回】 妊娠・授乳・乳幼児と栄養について学ぶ
- 【第11回】 成長・加齢・運動量・スポーツと栄養について学ぶ
- 【第12回】 食と健康 まとめ(定期本試験対策問題の演習)
- 【第13回】 授業内理解度調査と演習
- 【第14回】 食と健康に関する授業展開と演習(幼稚園・小学校編)
- 【第15回】 食と健康に関する授業展開と演習(中学・高校編)