

# 栄養と健康1

科目ナンバー 5H270  
専門 選択 2単位

藤生 恵子

## 1. 授業の概要(ねらい)

健康・安全志向の高まりとともに「食生活」への関心も深まっています。「栄養」を実現する「食生活」についていろいろな方向から学び、実践する力を養います。「栄養と健康1」では、広範な自然科学の知識のひとつとして、栄養素を中心とした栄養学を学び、さらに、食の歴史や世界と日本の違い、栄養と健康に関する制度を知り、それらをツールとして、健康に生活するための活用法を学びます。

毎回、理解度確認テスト・レポートを実施して、次回以降にフィードバックします。

この授業では、学位授与の方針(ディプロマポリシー)DP2と3に関する知識、技能、態度を習得する。

## 2. 授業の到達目標

学生は、栄養素の化学や体内代謝について説明することができる。(知識・理解)

学生は、ヒトの「健康」に及ぼす「食生活」を意識して、生活のなかで実践できる。(技能)

## 3. 成績評価の方法および基準

目標達成のための栄養学と食生活の基礎知識の習得度などを評価するため、定期試験を行い、理解度確認テストや課題レポートの提出を求めます。

成績は、定期試験70%、理解度確認テストやレポート等30%により評価します。

試験内容、結果についての質問等は、電話等で対応します。

## 4. 教科書・参考文献

教科書

吉田勉監修 『私たちの食と健康』 三共出版

## 5. 準備学修の内容

パワーポイントを使用して授業を行います。

授業終了後、web上で確認できます。

前回までのノートを整理しておくこと、より理解が深まると思います。

概ね予習1時間、復習1時間を見込んでいます。

## 6. その他履修上の注意事項

## 7. 授業内容

- 【第1回】 栄養学総論・食の歴史と制度、行政
- 【第2回】 世界と日本の食
- 【第3回】 栄養面から見た食生活1 たんぱく質
- 【第4回】 栄養面から見た食生活2 炭水化物(糖質)
- 【第5回】 栄養面から見た食生活3 脂質
- 【第6回】 栄養面から見た食生活4 ビタミン
- 【第7回】 栄養面から見た食生活5 ミネラル(無機質)
- 【第8回】 栄養面から見た食生活6 水・その他の成分
- 【第9回】 食品の機能性1 ポリフェノール
- 【第10回】 食品の機能性2 嗜好成分
- 【第11回】 安全面から見た食生活1 健康障害
- 【第12回】 安全面から見た食生活2 食品行政
- 【第13回】 アルコールの栄養学
- 【第14回】 生活の中の栄養情報
- 【第15回】 試験、まとめ