

科目名	担当教員名	授業形態	単位数	資格	大学 DP	学科 DP	学習成果
食生活論	杉野 香江	講義	2		2	1	1, 2, 3, 4
授業概要 授業目的	健康で長生きするためには、健康な食生活や栄養学について理解し、自分の健康に関心を持つことが重要である。本講義は、“食べる”ということはどういうことか、多方面からとらえ、現在の食生活の問題と関連させながら講義を進める。さまざまな栄養素と食品、健康の維持・増進のために必要な食生活の基礎知識を習得することを目的とする。						
到達目標	食生活の現状と課題、栄養素の機能と役割、病気と栄養の関わり、各ライフステージにおける栄養の特徴とその役割についての理解を深めることを到達目標とする。						
回	学習内容						
1	オリエンテーション・健康な食生活とは						
2	食生活の現状と課題						
3	栄養と栄養素						
4	炭水化物、脂質、たんぱく質について						
5	ビタミンについて						
6	ミネラルについて						
7	機能性成分について						
8	食品表示について						
9	活動と栄養						
10	症状別の栄養						
11	妊娠期の栄養と食生活						
12	乳幼児期の栄養と食生活						
13	成長期・成人期の栄養と食生活						
14	高齢期の栄養と食生活						
15	食生活論のまとめ（確認テストと解説）						
予習内容 復習内容	予習：関連事項について調べる。 復習：授業配布資料や参考資料を確認して、理解を深める。						
教科書	毎回の講義で資料を配布する。その他、参考資料については、授業の中で紹介する。						
成績評価	出席時に提出する小レポート（20%）と確認テスト（80%）によって評価する。						
実務経験							
その他 特記事項							