

科目名		担当者氏名	授業形式	単位	開講時期
食生活特論		塩原 明世	講義	2	1年前期
必修・選択	修了要件	必修			
	資格要件				
学習目標	健康寿命をいかに長くするか、QOLをいかに高めるかは大きな課題であり、食生活や健康管理がその基本と考える。また、食生活は様々な環境による影響を受けやすいことから、食生活にかかわり合う諸要因に配慮する必要もある。これらの知識を理解し、Evidenceに基づいた食生活改善や栄養教育の展開ができるよう、基本的な知識を身につける。				
授 業 計 画					
回	項 目	授 業 内 容			
1	食事設計の基礎知識	食事設計とは			
2	食べ物と健康の関わり (1)	日本の食生活の現状と課題 Evidenceに基づく生活習慣病を予防する食生活			
3	食べ物と健康の関わり (2)	美味しさ、咀嚼、嚥下、テクスチャーの関係			
4	日本の食文化	料理と作法と文化の伝承			
5	日本の行事と食	わが国における主な行事と伝承料理等			
6	調理操作と栄養 (1)	調理操作による組織・物性と栄養成分の変化 (1)			
7	調理操作と栄養 (2)	調理操作による組織・物性と栄養成分の変化 (2)			
8	食品成分の理解	食品成分表と食事摂取基準			
9	献立作成と栄養 (1)	食品構成の作成			
10	献立作成と栄養 (2)	献立作成の条件と手順			
11	食卓構成と食事環境	テーブルコーディネートと各国の料理様式			
12	食行動と食育 (1)	食の持つ役割 ライフスキル(生きる力)を育む食生活教育			
13	食環境の変化と食生活 (1)	環境型社会の構築に向けて、飽食時代の食品ロス			
14	食環境の変化と食生活 (2)	グリーンコンシューマー10原則 エコロジカル・フットプリント			
15	食の安心・安全と食生活	食品安全基本法と関連した情報機関 食品の安全性と二次機能			
参 考 書	菅野道廣ほか 「食べ物と健康Ⅱ-食事設計と栄養-」 南江堂 2010				
学習上の注意 (自己学習、学外学習など)	ノートを作成し、見やすくまとめ、必ず復習を行うこと。				
評価の方法と時期	授業態度、出席状況、課題提出、期末試験より総合的に評価する。				