

科 目 名	食の科学 Food Science	担 当 者	ハヤシ ツツミ 林 辰美		所属	学年	期別	必選	単位
			PEB	1-4/2	前学期	選択	2		
1. 到達目標及びテーマ わが国の食生活の現状は、経済的な発展と国際化の背景のなかで、伝統的な食事が減少していく傾向がみられます。その結果、栄養摂取の面では動物性脂質の増加と複合炭水化物の減少傾向が進み、いわゆる生活習慣病、メタボリックシンドロームの問題が深刻化してきています。このような食品摂取構造の変化は、食料自給率を低下させ、食品の安全性の喪失や環境問題などにまで繋がっています。また、飽食の食環境であるがゆえの個食や孤食などが問題点が表出してきました。このような現状を改善するためには、「食」に対する認識及び選択という能力の育成、いわゆる「食育」が重要であると考えられています。わたしたちが食している食品には、さまざまなものがあります。この授業は、「食物・栄養・健康」に視点をおき、毎日の暮らしと直結させて科学的な側面から学習していきます。授業の到達目標は、毎日の食生活を通して健康の維持・増進を図り、健康的な食習慣の定着・自己管理能力を育成することを目標にします。									
2. 授業概要 1. 食べ物の持つ機能の重要性とたんぱく質、脂質、炭水化物の消化・吸収の過程を理解する。 2. 生理機能の保持に必要なビタミンとミネラルの働きと欠乏症・過剰症などを理解する。 3. 食品に含まれるさまざまな成分の特性を知る。 4. 食味（五味：酸・甘・辛・苦・鹹）の概念、食物の味について学習する。 5. 生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防と食生活について理解する。 6. 各自に見合った栄養の目標(食事摂取基準)と食事バランスガイドの活用を理解する。 7. ライフサイクルと食生活について具体的な食事を通して食品の選択能力を身につける。 8. 食の重要性を理解する。									
3. 授業計画									
1	食の重要性<食育基本法制定の背景、望ましい食生活、各自の食生活診断>	9	ライフサイクルと栄養・食生活4<乳幼児期、学齢期>						
2	健康・栄養新情報<国民健康・栄養調査の概要、わが国の食生活の現状と問題点>	10	食物の機能性、栄養素の基礎知識1<三大栄養素>						
3	暮らしのなかの栄養学1<摂取エネルギーの適量、適度の身体活動強度>	11	食物の機能性、栄養素の基礎知識2<ビタミン、ミネラル>						
4	暮らしのなかの栄養学2<基礎代謝を高めて、適正体重をめざしましょう ダイエット方法を身につける>	12	食物の機能性、栄養素の基礎知識3<食物繊維、水、機能性成分>						
5	暮らしのなかの栄養学3<食事摂取基準、栄養素の種類とその働き、食事バランスガイド>	13	食物の味<五味>						
6	ライフサイクルと栄養・食生活1<思春期>	14	健康障害の予防と食事1<貧血、摂食障害、食物アレルギー、便秘>						
7	ライフサイクルと栄養・食生活2<成人期、高齢期>	15	健康障害の予防と食事2<メタボリックシンドローム>						
8	ライフサイクルと栄養・食生活3<妊娠・授乳期>	16							
4. 評価方法 単元ごとの課題は、期限を守って提出する。講義終了時に当該講義内容の気づき(所定の用紙)を提出する。学期末に試験を実施する。～を総合的に評価する。									
5. テキスト及び参考書 参考書：中村丁次監修、栄養の基本がわかる図解事典、成美堂出版 参考書：五訂増補日本食品標準成分表									
6. 事前学習・事後学習 事前学習：「食物・栄養・健康」に関する情報収集を心がける。 事後学習：学習及び情報交換の内容を整理して記載し、復習を行ない、次週の授業に備える。 毎回の授業に必要なものは事前に授業や掲示等で連絡をするので、忘れ物がない状態で授業には臨むこと。									

7. その他