

## 2024年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
33403	栄養と健康 Nurtrrtion and Health	大森有希乃		専門	2	選択	1.2前期

## 科目の概要

私たちは、体に必要な栄養素を食事により摂取することで、生命活動を保ち、生活を維持している。五大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質が体の中でどのような働きをしているか、各栄養素の性質、消化、吸収、代謝について理解する（ディプロマポリシー②）。ヒトの一生は、胎児期に始まり、乳幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期とさまざまなライフステージを経て終焉となる。ヒトの一生に関わる食を「真心・努力・奉仕・感謝」の四大精神の大切にしながら学ぶ（ディプロマポリシー①）。また、それぞれのライフステージの栄養を理解し、生活習慣病の予防や健康維持増進に活用し、日常の食生活をデザインできる能力の開発を目標としている（ディプロマポリシー②③）。pisa型学力を身に付け、健康的な食生活を営むために必要な知識・能力を用いて課題解決する力を養う（ディプロマポリシー③④）。

学修内容	到達目標
① 各栄養素の体内での役割を学ぶ。 ② 各ライフステージの特性と栄養上の特性を学ぶ。 ③ 生活習慣病の予防や健康維持増進のための食生活について学ぶ。 ④ 健康づくりのための政策や指針について学ぶ。 ⑤ ダイエットや食物アレルギーについて学ぶ。	① 各栄養素の特徴と体内での働きを説明することができる。（ディプロマポリシー②） ② ライフステージ別に身体の特性と栄養・食事のポイントを説明することができる。（ディプロマポリシー①②） ③ 生活習慣病と食事の関係を理解し、健康的な食生活に活用できる。（ディプロマポリシー②③） ④ 健康づくりのための政策や指針について理解し、健康的な食事の実践に活用できる。（ディプロマポリシー④） ⑤ ダイエットや食物アレルギーについて正しく理解し、食の課題に対し、解決策を考えることができる。（ディプロマポリシー②③④）

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素	学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例	
前に踏み出す力	主体性	次回の授業内容について、テキストの該当箇所を予習し、授業後は復習する。
	働きかけ力	
	実行力	提出物は期限内までに確実にやり遂げ、提出する。
考え抜く力	課題発見力	毎回の授業で内容を振り返り、理解できなかったところを明確にし、できなかったところは質問をしたり、自分で調べたりして理解しておく。
	計画力	
	創造力	授業で修得した内容を、自分の食生活に役立てる。
チームで働く力	発信力	教員からの質問に対して、自分の意見をわかりやすく述べることができる。
	傾聴力	授業内容のポイントをおさえ、必用に応じてメモを取りながら受講することができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	遅刻、無断欠席をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。
	ストレスコントロール力	

## テキスト及び参考文献

テキスト：「三訂 栄養と健康」（公社）日本フードスペシャリスト協会編 建帛社 2,200円＋税  
 参考文献：「フードスペシャリスト資格認定試験過去問題集」（公社）日本フードスペシャリスト協会編 建帛社 1,200円＋税

## 他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：フードスペシャリストユニットの科目  
 資格との関連：フードスペシャリスト、健康管理士一般指導員、食生活アドバイザー

学修上の助言	受講生とのルール
・シラバスを確認し予習・復習を怠らず、重要なポイントが分かるように整理しておくことよ。 ・日々の生活で栄養や健康に関する情報に目を向け、関心を持ってほしい。	・6回以上の欠席は「放棄」判定となる。 ・欠席時の資料は、次の授業までに研究室に取りに来る。 ・社会人基礎力の規律性を守ること。

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	60	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養と健康に関する基本的な用語やその関連性について理解できているかを試験する。</li> <li>・これらの知識を用いて実際の食生活と関連付け、食の課題解決する。</li> <li>・小テストやフードスペシャリスト資格試験の過去問題からも出題する。</li> </ul>	
				②	✓		
				③	✓		
				④	✓		
				⑤	✓		
	平常評価	小テスト		10	①	✓	授業内容をきちんと理解しているかを毎回の授業でパソコンを使用し、Googleclassroomで小テストを実施する。
					②	✓	
					③	✓	
					④	✓	
					⑤	✓	
		レポート		10	①	✓	毎回の授業でまとめプリントを配布する。予習、講義、復習を通して、完成させ、期限内に提出する。
					②	✓	
					③	✓	
					④	✓	
					⑤	✓	
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		10	①	✓	「健康を維持するための食生活」をまとめ発表する。 講義で獲得した知識を活用し、現在の自分自身の食生活の問題点を明らかにする。問題点を解決するための課題に対して解決策を提案し、健康を維持する食生活について発表する。
					②	✓	
					③	✓	
					④	✓	
					⑤	✓	
学修行動	社会人基礎力（学修態度）		10	①	✓	「主体性」 シラバスを用いて予習と復習ができること。 「実行力」 課題は確実に期限内に提出する。 「課題発見力」 授業で理解できなかったところを明確にすることができる。 「創造力」 授業で学んだ内容を、日常生活に活かし、実践することができる。 「発信力」 質問に対して、自分の考えを正しく伝えることができる。 「傾聴力」 講義を聴いて理解を深め、疑問点などは質問することができる。 「規律性」 遅刻、無断欠席など学習意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。欠席した場合は欠席届を提出し、フォローアップ課題を行う。	
				②	✓		
				③	✓		
				④	✓		
				⑤	✓		
総合評価割合			100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
①栄養素とその代謝について正しく理解し、ライフステージごとの栄養上の問題や生活習慣病、食物アレルギー、ダイエットなどの栄養・食事についてその特徴を理解し、課題を見つけることができる。さらに課題について解決策を提案できる。②健康を維持するために、どのように栄養を摂取したら良いか理解している。フードスペシャリストの資格試験問題を解く力が十分ついていること。③さらに興味を持ったところや疑問点を自ら調べることができる。 S (秀) = ①+②、A (優) = ①	B (良) は栄養素とその代謝について、ほぼ理解し、ライフステージごとの栄養上の問題や生活習慣病、食物アレルギー、ダイエットなどの栄養・食事についてその特徴と対応方法を説明できる。フードスペシャリストの資格試験問題を解くことができる。 C (可) は栄養素とその代謝について、ほぼ理解し、ライフステージごとの栄養上の問題や生活習慣病、食物アレルギー、ダイエットなどの栄養・食事についてその特徴を説明できる。フードスペシャリストの資格試験問題の内容を理解できる。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	オリエンテーション 科目の概要 栄養と健康とは何かについて、食事・運動・休養の三本柱について学ぶ	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	栄養と健康の定義を理解し、その関係性を説明できる。	(復習) 栄養と健康の概念についてまとめておく。 (予習) P9～P27を読む。食欲の調整について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	●からだの仕組み(1) ヒトの体の構成単位、体の働きについて、構造と機能を学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	ヒトの体の構成単位を知り、体の働きについて理解できる。	(復習) 体の恒常性についてまとめておく。 (予習) P27～P38を読む。消化と吸収について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	●からだの仕組み(2) 消化と吸収、酵素の性質と代謝における酵素の働きについて学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	消化と吸収の仕組みと酵素の働きについて理解できる。	(復習) 消化と吸収の仕組みと酵素の働きについてまとめておく。 (予習) P39～P58を読む。三大栄養素について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	●食事と栄養(1) 栄養と栄養素の違いについて学ぶ 三大栄養素の種類と働きについて学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	栄養と栄養素の違いを理解できる。 三大栄養素の種類と働きを理解し、説明できる。	(復習) 三大栄養素の種類と働きについてまとめておく。 (予習) P58～P60を読む。ミネラルの働きと欠乏症について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	●食事と栄養(2) ミネラルの種類とはたらきについて学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	ミネラルの機能について理解できる。	(復習) ミネラルの機能についてまとめておく。 (予習) P61～P65を読む。ビタミンの働きと欠乏症について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	●食事と栄養(3) ビタミンの機能、各栄養素のはたらきについて学ぶ エネルギー出納について、栄養摂取のバランスを学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	ビタミンの機能と水の働きを理解できる。 エネルギー消費について理解できる。	(復習) ビタミンの機能、水の働き、エネルギー消費についてまとめておく。 (予習) P67～P99を読む。自分の食事内容を記録し、考察する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	●食事と健康 栄養状態の判定、食事摂取基準・身体活動基準について、客観的に評価することを学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	栄養状態の判定、食事摂取基準・身体活動基準について理解し、活用できる。	(復習) 食事摂取基準・身体活動基準を使って自分の必要量を調べる。 (予習) P113～P128を読む。いろいろなダイエットについて調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	●健康とダイエット 好ましいダイエット、好ましくないダイエット、ウエイトコントロールの理論と実際を学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	正しいダイエットの方法、バランスのよい健康的な食事について理解し、自分の食生活に活用できる。	(復習) 正しいダイエット方法、バランスのよい食事とは何かについてまとめて、自分の食生活を見直してみる。 (予習) P129～P136を読む。妊娠期の食事について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	●ライフステージと栄養(1) 妊娠・授乳期、新生児期・乳児期の栄養について、生理的特徴と食事のとり方を学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	妊娠・授乳期、新生児期・乳児期の栄養について理解できる。	(復習)妊娠・授乳期についてまとめておく。 (予習)P137~P142を読む。離乳食の食事について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	●ライフステージと栄養(2) 離乳期、幼児期、学童期の栄養について、生理的特徴と食事のとり方を学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 演習(調整乳、離乳食の実際を知る。ミルク、ベビーフードの試食) 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	離乳期、幼児期、学童期の栄養について理解できる。	(復習)離乳食、幼児食についてまとめておく。 (予習)P142~P148を読む。高齢者の食事について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	●ライフステージと栄養(3) 成人期、高齢期の栄養について、生理的特徴と食事のとり方を学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 演習(とろみ剤を用いて嚥下について知る) 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	成人期、高齢期の栄養について理解できる。	(復習)成人期、高齢期の栄養についてまとめておく。 (予習)P149~P168を読む。肥満について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	●生活習慣病と栄養(1) 生活習慣病とはどのようなものか、原因について学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	生活習慣病とは何か、その原因について理解できる。	(復習)生活習慣病の種類についてまとめておく。 (予習)P161~P161を読む。生活習慣病と食事について調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	●生活習慣病と栄養(2) 生活習慣病の予防と食事療法について学ぶ	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	生活習慣病の予防と食事療法について理解し、説明できる。	(復習)生活習慣病の予防と食事療法についてまとめておく。 (予習)P169~P177を読む。食物アレルギーについて調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	●免疫と栄養 免疫の基本的な仕組みと食物アレルギーについて学び、現代の問題を理解する	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 講義と質疑応答 演習(市販のアレルギー食品の表示の見方や実際に試食し、実際を知る) 授業終了時に授業内容のまとめプリントを行い、点検しフィードバックする。	食物アレルギーについて正しく理解できる。	(復習)免疫の基本的な仕組みと食物アレルギーについてまとめておく。 (予習)P101~P112を読む。食事バランスガイドについて調べる。栄養と健康について、自分の関わり方をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	●健康づくりのための政策・指針 食生活の変化と健康状況、健康増進のための指針にはどのようなものがあるかについて学ぶ まとめ 「健康を維持するための食生活」講義で獲得した知識を活用し、現在の自分自身の食生活の問題点を明らかにする。問題点を解決するためにも課題をに対して解決策を提案する。	小テスト(パソコン使用・Googleclassroom)と解説 オンデマンドによる講義と質疑応答 ・食事バランスガイドを使用し、自分の食生活を考察する。 ・健康を維持するための食生活についてまとめる。 考察、まとめについて点検し、フィードバックする。	食事バランスガイドを理解し、バランスのよい食事を考えることができる。 授業を通して「栄養と健康」について「自分の健康を維持するために、どのような食生活が良いか」を考えて課題解決策を提案できる。	(復習)授業全体を振り返り、理解出来ないところを調べ、期末試験の準備をする。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力