

2019 年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	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 Nurtrtion and Health	後藤 恵子	専門	2	選択	1・2年 前期
<b>科目の概要</b>						
<p>ヒトにおける栄養とは、食物を摂取し、その成分を代謝して、体成分やエネルギーとして利用し、生活活動、成長生殖を続けることである。五大栄養素である炭水化物・脂質・タンパク質・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、代謝などについて理解する。その栄養は乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期などのライフステージにより異なるため、それぞれのステージを栄養面から理解し、生活習慣病の予防や健康の維持増進のために役立てて欲しい。また、この科目は、フードスペシャリストや健康管理士一般指導員資格取得のための科目である。専門的知識を習得し、社会に出てからこれらの資格を職場や家庭で活用することを目標としている。</p>						
<b>学修内容</b>			<b>到達目標</b>			
① 各栄養素の体内での役割を学ぶ。			① 各栄養素の特徴と体内での働きを説明できる			
② 各ライフステージの特性と栄養上の特性を学ぶ。			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			
③ 生活習慣病の予防や健康維持の増進のための食生活について学ぶ。			③ 生活習慣病と食事の関係を理解し、健康的な食事の実践に役立てることができる			
④ 健康づくりのための政策や指針について学ぶ			④ 健康づくりのための政策や指針について理解し、健康的な食事の実践に役立てることができる			
⑤ ダイエットや食物アレルギーについて学ぶ			⑤ ダイエットや食物アレルギーについて正しく説明できる			
<b>学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素</b>		<b>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</b>				
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や関連する内容を確認し予習・復習をする。知識が確実なものとなるよう、粘り強く学習に取り組む				
	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、理解できたところと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	テレビ・雑誌・新聞などを見て、実際に活用できそうなことを考えついてノートに書き加えたり、授業内で提案したりする				
チームで働く力	発信力	質問に答える時は、最初に結論を述べる				
	傾聴力	話を聞く時は、うなずきやあいづちをしながら聞く 自分の理解・解釈が正しいかどうか確実でない時は、質問して確認をし、理解を深める				
	柔軟性					
	状況把握力					
	規律性	体調不良以外は授業を休まない(休んだ時は欠席届を出す)				
	ストレスコントロール力					
<b>テキスト及び参考文献</b>						
<p>テキスト:「三訂 栄養と健康」、(社)日本フードスペシャリスト協会編、建帛社、2,000 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」、日本フードスペシャリスト協会編、建帛社、1,100 円＋税                  「健康管理士一般指導員受験用テキスト」                  必要に応じて資料を配布する</p>						
<b>他科目との関連、資格との関連</b>						
<p>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</p>						
<b>学修上の助言</b>			<b>受講生とのルール</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・シラバスを確認し予習・復習を怠らず、重要な言葉やポイントが分かるように整理しておくとい</li> <li>・栄養や健康の情報に関心を持ち、その情報が正しいかどうか自分で判断できるようになって欲しい</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・6 回以上の欠席は「放棄」判定となる</li> <li>・遅刻または早退は 3 回で 1 回の欠席とする</li> <li>・欠席時の資料は、次の授業までに研究室に取りに行く</li> <li>・私語や携帯電話の使用、居眠りなど、授業を妨げたり無視したりする行為はしない</li> </ul>			

【評価方法】

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	
筆記試験	70	①	✓	・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どうか試験する ・小テストやフードスペシャリスト資格試験及び健康管理能力検定の過去問題からも出題する
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
小テスト	15	①	✓	・授業の内容が理解できたかどうか基本的事項について確認テストを行う。(5点×3回) テスト範囲・・・1回目:1～3章、2回目:4～6章、3回目:7～9章
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
レポート				・1～15回の配布資料に必要な事項を記入し、表紙を付けて提出する(15週目)
成果発表 (口頭・実技)				
作品				
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	(主体性) 予習・復習をすることができる (実行力) 課題は確実に期限内までに提出する (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) 食情報に関心を持ったことについて提案ができる (発信力) 質問に対して最初に結論を述べ、自分の考えを正しく伝えることができる (傾聴力) うなずきやあいづちを打ちながら話を聞くことができる (規律性) 欠席をしない
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
その他	5	①	✓	・毎回授業の終わりに、授業で理解できたところとできなかったところを明確にし、振り返り表に記入する。その内容を評価する。
		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
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と対応方法を説明できる。毎回の授業の振り返り表で、理解できたところとできなかったところを明確にすることができ、授業の重要な点を理解できている(①)。さらに興味を持ったところや疑問点を自ら調べ、レポートにして自主的に提出することができる(②)。 S(秀)=①+②、A(優)=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説明できる。(①) 毎回の授業の振り返り表で、理解できたところとできなかったところを明確にすることができる。(②) B(良)=①+②、C(可)=①

週	学修内容	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	オリエンテーション 科目の概要と健康、栄養とは何かについて学ぶ	講義	健康と栄養の定義を理解し、その関連性を説明できる	(復習)健康と栄養の概念についてまとめておく (予習)P.9～P.27を読む	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性
2週 /	体の仕組み(1) ヒトの体の構成単位、体の働きの調節について学ぶ	講義	ヒトの体の構成単位を知り、体の働きの調節について理解する	(復習)体の恒常性についてまとめておく (予習)P.27～P.38を読む	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性
3週 /	体の仕組み(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	講義	消化と吸収の仕組みと酵素の働きについて理解する	(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)P.39～P.58を読む	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性
4週 /	食事と栄養(1) 栄養と栄養素の違いについて知る 三大栄養素の種類と働きについて学ぶ	講義	栄養と栄養素の違いを理解する 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)P.58～P.65を読む	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性
5週 /	食事と栄養(2) ミネラル・ビタミンの機能、水の働き、エネルギー消費について学ぶ	講義	ミネラル・ビタミンの機能と水の働きを理解する エネルギー消費についてその種類と特徴について理解する	(復習)ミネラル・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)P.67～P.99を読む 小テストの勉強	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性
6週 /	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学ぶ	講義 小テスト	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)P.101～P.112を読む	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性 実行力
7週 /	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知る 食育について学ぶ	前回の小テストの解説 講義	健康づくりのための政策・指針にはどのようなものがあるかその内容を理解する 食育の重要性を理解する	(復習)健康づくりのための政策・指針にはどのようなものがあるかまとめておく (予習)P.113～P.122を読む	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性
8週 /	健康とダイエット(1) 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について学ぶ	講義	正しいダイエットの方法について理解し、自分や周りの人にアドバイスできる	(復習)正しいダイエット方法についてまとめておく (予習)P.122～P.128を読む	180	主体性 課題発 見力 傾聴力 規律性 創造力

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	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	健康とダイエット(2) 現代の食の問題について考える バランスのよい健康的な食事とは何かについて考える	講義・質疑応答	バランスのよい健康的な食事について説明できる	(復習) バランスのよい食事とは何かについてまとめ、自分の食生活を見直してみる (予習) P.129～P.132を読む	180	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性 創造力 発信力
10週 /	ライフステージと栄養(1) 胎児期および妊娠・授乳期、成長期の栄養について学ぶ	講義 小テスト DVD 視聴 (離乳食のすすめ方)	胎児期および妊娠・授乳期、成長期の栄養の特徴について理解する	(復習) 離乳食についてまとめておく (予習) P.142～P.148を読む	180	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性 実行力
11週 /	ライフステージと栄養(2) 成人期、高齢期の栄養について学ぶ	前回の小テストの解説 講義	成人期、高齢期の栄養について理解する	(復習) 成人期、高齢期の栄養についてまとめておく (予習) P.149～P.161を読む	180	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
12週 /	生活習慣病と栄養(1) 生活習慣とそれに起因する疾患について学ぶ	講義	生活習慣病とは何か、その原因について理解する	(復習) 生活習慣病の種類についてまとめておく (予習) P.161～P.168を読む	180	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
13週 /	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	講義	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) P.169～P.177を読む	180	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
14週 /	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ぶ	講義 DVD 視聴 (食物アレルギー)	食物アレルギーについてDVD を視聴し、正しく理解する	(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) P.177～P.182を読む	180	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
15週 /	まとめ(文献・資料) 栄養と健康について考える	講義 質疑応答 小テスト及び解説	授業を通して「栄養と健康」について自分とのかかわりを考えて意見が言える	(復習) 授業全体を振り返り、理解できていないところを調べ、期末試験の準備をする	180	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性 発信力 実行力 創造力

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