

## 2021年度 愛知学泉大学シラバス

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
122241075	健康と栄養			専門	2	選択	4前期
<b>科目の概要</b>							
一次機能である栄養機能、2次機能である嗜好機能、3次機能である生理機能を前提に、健康維持に必要な5大栄養素を理解する。私たちは、生命を維持し健康な生活活動を営むために、食べ物として取り入れた食品成分をエネルギー源や体の構成成分として、また生理機能の調節に利用している。講義内容は、栄養学、食品学に関する基礎知識をもとに、日常よく用いられる個々の食品について学び、人と食べ物の関わりについて多様な現代社会の中で、個人のライフスタイルに合った健康的な食生活を営むためのフードスペシャリストとしての必要な知識・能力を養う。							
<b>学修内容</b>				<b>到達目標</b>			
① 食品成分の基本的構造、性質について理解する。 ② 基本的な食品の栄養機能特性を理解し、健康への関わりについて学ぶ。 ③ 調理加工、貯蔵などにおける食品成分の変化について理解する。				① 食品成分の基本的構造、性質を理論的に説明できる。 ② 基本的な食品の栄養機能特性を理解し健康への関わりについて説明することができる。 ③ 食品成分の変化を理解して、理論的に説明することができる。			
<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	食品の栄養機能成分について積極的に調べ、まとめることができる。					
	働きかけ力						
	実行力	配布プリントの穴埋めを行い、食品の栄養機能特性を説明でき、小テストで解答することができる。					
考え抜く力	課題発見力	食品の栄養機能性をふまえて、食品の取り扱い方、食品の加工技術、品質表示についての問題点を見つけることができる。					
	計画力						
	創造力	食品の栄養機能性をふまえて、関連授業と照らし合わせるすることができる。					
チームで働く力	発信力	質問に対し、自分の言葉でまとめてわかりやすく伝えることができる。					
	傾聴力	重要ポイントを理解し、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	無断欠席せず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。					
	ストレスコントロール力						
<b>テキスト及び参考文献</b>							
食物学Ⅰ－食品の成分と機能－ フードスペシャリスト協会 編、建帛社							
<b>他科目との関連、資格との関連</b>							
食品学、調理学、栄養学							
<b>学修上の助言</b>				<b>受講生とのルール</b>			
シラバスを確認し、テーマに関する食品の主要成分についてまとめておく。授業後は、単元ごとに小テストを行うので、知識を確認し、授業内容の理解と整理をする。				不明な点を質問等により明確にしていくこと。 欠席しないこと。			

【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	70	①	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>・持ち込みなしの筆記試験を行なう。</li> <li>・食品の栄養機能性成分や健康維持特性についての○×問題や各食品の加工による栄養機能性成分の変化について問う穴埋め問題、食品に含まれる栄養機能成分特性、語句についての記述問題などを出題する。</li> </ul>	
				②	✓			
				③	✓			
	平常評価	小テスト		20	①	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>・小テストは、フードスペシャリスト資格認定試験過去問から出題する。</li> <li>・取り組む姿勢や意欲を確認する。</li> </ul>
					②	✓		
					③	✓		
		レポート		0	①			
					②			
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		0	①					
			②					
学修行動	社会人基礎力（学修態度）		10	①	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>（主体性）</li> <li>質問に自ら進んで解答できる。小テストに積極的に取り組み、点を取ることができる。</li> <li>（実行力、発信力）</li> <li>疑問点など積極的に質問することができる。質問に対し、自分の考えを分かりやすく説明できる。</li> <li>（傾聴力）</li> <li>重要ポイントはメモを取り、疑問点など質問することができる。</li> <li>（課題発見力、創造力）</li> <li>講義で学んだ現象を日常生活のこととして捉え取り入れることができる。自分の考えをまとめることができる。</li> <li>（規律性）</li> <li>無断欠席せず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。</li> </ul>	
				②	✓			
				③	✓			
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
<p>S（秀）は、食品の栄養機能性の健康への影響について正しい理解ができ、小テスト、試験で9割以上取ることができる。他の授業と関連づけて十分な説明ができています。</p> <p>A（優）は、身近な食品の栄養機能性がどのような目的で健康維持に関わっているのかをふまえて、食品の栄養機能性を明確に説明できる。小テスト、期末試験により、食品の栄養機能成分が健康維持に必要なことを説明できている。</p>	<p>食品の栄養機能成分と健康への影響について理解でき、化学的に説明することができる。試験で6割以上解答することができる。</p>

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	序論 食品の主要成分 5大栄養素について 食品の機能 食品成分表	講義と質疑応答	5大栄養素について説明できる。 健康維持に必要な栄養素について理解し、説明できる。	(復習) 食品の基本的な栄養機能と食品成分についてp1-18をまとめておくこと。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) 水分についてテキストp19-28を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	水分 水分について学び、食品中の水分の状態を理解する。	小テスト① 学生による解答発表 講義 講義と質疑応答	食品の水分について、自由水、結合水について説明できる。	(復習) 水分についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) 炭水化物についてテキストp29 - 41を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	炭水化物1 単糖類・二糖類の種類と構造、性質について学ぶ。	前回のまとめ解説により、フィードバックする 講義	多糖類の種類がわかる。デンプンの糊化と老化が説明できる。 海藻多糖の性質を説明できる。	(復習) 炭水化物についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) 多糖類についてテキストp41 - 49を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	炭水化物2 多糖類の種類と構造、性質について学ぶ。	小テスト② 学生による解答発表 講義	食品中の脂肪酸がどのような構造をしているか説明できる。	(復習) 多糖類についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) 脂質についてテキストp49 - 55を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	炭水化物3 炭水化物の食品における所在と栄養機能について学ぶ。	前回のまとめ解説により、フィードバックする 講義	脂質の性質を理解し、脂質酸化について説明できる。	(復習) 炭水化物の栄養機能についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) アミノ酸の種類についてテキストp56 - 64を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	たんぱく質1 アミノ酸の種類と構造、性質について学ぶ。	小テスト③ 学生による解答発表 講義	アミノ酸がどのような構造をしているか説明できる。	(復習) アミノ酸についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) たんぱく質の構造と性質についてテキストp64- 71を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	たんぱく質2 たんぱく質の種類と構造、性質について学ぶ。	前回のまとめ解説により、フィードバックする 講義	たんぱく質がどのような構造をしているか説明できる。	(復習) たんぱく質の構造と性質についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) たんぱく質の栄養についてテキストp71 - 74を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	たんぱく質3 たんぱく質の栄養について、タンパク質の変性について学ぶ。	小テスト④ 学生による解答発表 講義	たんぱく質の変性とは何か、身近な食品の例をあげてどのような原理なのか説明することができる。	(復習) タンパク質の栄養についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。 (予習) 脂質についてテキストp74 - 84を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	脂質1 脂肪酸の種類と構造、 性質について学ぶ。	前回のまとめ解説により、フィードバックする 講義	食品中の脂肪酸がどのような構造をしているか説明できる。	(復習) 核酸についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。(予習) ビタミン類についてテキストp84-90を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	脂質2 脂質の機能、栄養について学ぶ。	小テスト⑤ 学生による解答発表 講義	脂質の性質を理解し、脂質の栄養について説明できる。	(復習) 脂質の栄養についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。(予習) 水溶性ビタミンについてテキストp90-96を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	ビタミン1 水溶性ビタミンの種類、 性質について学ぶ。	前回のまとめ解説により、フィードバックする 講義	ミネラルの種類、性質が説明できる。	(復習) 水溶性ビタミンの欠乏症についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。(予習) 脂溶性ビタミンについてテキストp96-100を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	ビタミン2 脂溶性ビタミンの種類、 性質について学ぶ。	小テスト⑥ 学生による解答発表 講義	食品に含まれる色素について説明できる。	(復習) 脂溶性ビタミンについてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。(予習) 無機質についてテキストp101-106を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	無機質 無機質の種類、性質について学ぶ。	前回のまとめ解説により、フィードバックする 講義	食品に含まれる香り成分について、加熱による香りについて説明できる。	(復習) 無機質の必要性についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。(予習) 酵素についてテキストp108-127を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	酵素による食品の変化 食品中の酵素による褐変反応、 呈味成分、香りの変化について学ぶ。	小テスト⑦ 学生による解答発表 講義	酵素の役割について説明することができる。	(復習) 酵素による成分変化についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。(予習) 呈味化合物についてテキストp128-174を読み、ポイントをまとめておくこと。	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	食品の色・香り・味 食品の品質に関する成分の変化を まとめ、総合的に学ぶ。	前回のまとめ解説により、フィードバックする 講義	食品に含まれる呈味物質をあげて加工貯蔵によっておこる成分変化のポイントを説明できる。	(復習) 食品の呈味化合物の成分変化についてまとめておく。問題集で関連問題を行い整理しておくこと。	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