

2025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
120112029	食生活論 (フード・ライフスタイル) argument of dietary life	生川 卓弘			2	必修	1後期

科目の概要

DP4にあるようにライフスタイルのデザインを提案するために必要な衣・食・住および地域活性に関連する専門的知識・技能を身に付け、地域再生に貢献することが必要です。食生活論では、食に関する様々な事柄を学ぶ。現代の我が国における食料事情や自給率を始め諸外国との違い、あるいは病気や平均寿命に違いも比較し、食生活の与える影響を考える。また、今後の食生活でどのような食品を選択していくかを考えられるようにする。また、栄養素や人間の発達過程における食の役割、我が国の食文化についても学び伝統食、行事食について知識を修得する。この知識を持って食生活の関する幅広い知識を持ち、食生活に関する柔軟な思考法と独自の発想や表現ができる。

学修内容	到達目標
① 現代の食生活について考える。 ② 各ライフステージに応じた適切な食生活の知識を習得する。 ③ 疾病予防に関する食の知識を習得する。 ④ 食マーケット、社会生活に関する知識を習得する。 ⑤ 地域、環境と食を考える。	① 現代の食に関する諸問題について、各個人の生活から振り返ることができる。 ② 各ライフステージに応じた適切な食生活の知識を習得し、実践的に活用できる。 ③ 疾病予防に関する食の知識を習得し、健康管理に活用できる。 ④ 食マーケット、社会生活に関する知識を習得し、生き方上手、やりくり上手になる。 ⑤ 地域の食文化、環境問題と食生活を考えることができる。

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	授業内容の予習・復習をおこない理解度を高めることができる。
	働きかけ力	理解出来ないことはクラスのメンバーに聞いて確認することができる。
	実行力	新聞やニュースを見て現代の食問題を理解することができる。
考え抜く力	課題発見力	自分の食生活を振り返り、改善点を見出し実行するように努めることができる。
	計画力	次回の授業に備えて予習を行い、授業で役立てることができる。
	創造力	学んだことをこれからの自分の生活に生かしていくことができる。
チームで働く力	発信力	自分の家庭ではどのような食生活か説明することができる。
	傾聴力	授業内容を理解し、ノートや文章として整理することができる。
	柔軟性	自分の知らない内容もきちんと理解するように務めることができる。
	状況把握力	班での発表は他人に任せないで自分も順番に発表することができる。
	規律性	遅刻、欠席をしない、授業中に私語を慎むことができる。
	ストレスコントロール力	班の中で意見が異なっても、きちんと意見を言い合うことができる。

テキスト及び参考文献

食生活アドバイザー 3級テキスト&問題集 ISBN978-4-8207-2980-8

他科目との関連、資格との関連

栄養学、食品学、調理学及び実験に関する基礎的な知識を得るとともに 家庭科教員免許、フードスペシャリスト、食生活アドバイザーの資格に必要な教養と知識を学ぶものである。

学修上の助言	受講生とのルール
授業中の、課題については内容に沿った文章で記述すること。また、授業中の質問やグループでの討論の際は積極的に発言することが大切である。	遅刻・欠席をしないこと、また課題提出は期限をきちんと守ること。わからない点は質問し、グループ討論時には自分の意見を発言する。

【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	50	①	✓	① 授業中に討論した内容を把握しているか。 ② 班で討論した際に自分の意見を持つことができたか。 討論内容や課題についてきちんと考えられたかを穴埋め問題および計算、記述など様々な形式の筆記試験で判断する。 （獲得）時代、外国、地域、年代ごとの食生活に関する知識を身につける。（60%） （活用）さまざまな食文化や食習慣の特徴を理解し、現代の食生活や食産業、健康管理に応用する。（20%） （解決）食の多様性や変遷を踏まえ、現代の食に関する課題（栄養バランス、フードロス、食文化の継承など）を分析し、持続可能な食生活の提案や改善策を考え、行動する。（20%）	
				②	✓		
				③	✓		
				④	✓		
				⑤	✓		
	平常評価	小テスト		0	①		
					②		
					③		
					④		
					⑤		
		レポート		20	①	✓	
					②	✓	
					③	✓	
					④	✓	
					⑤	✓	
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		20	①	✓			
			②	✓			
			③	✓			
			④	✓			
			⑤	✓			
学修行動	社会人基礎力（学修態度）		10	①	✓	（主体性）予習・復習をおこない理解度を高め自ら進んで実習を進めていくことができるか。 （実行力）新聞やニュースを見て現代の食問題を理解することができる。 （課題発見力）苦手とする内容を理解するように努めることができる。 （創造力）学習内容を自分の生活と比較して改善することができるか。 （発信力）自分の食生活を客観的に説明することができるか。 （傾聴力）授業内容を理解し、文章にまとめて整理することができる。 （規律性）遅刻・欠席をしない。授業中に個人の意見あるいは班の話し合い結果について記述し、時間内に提出する。	
				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
筆記試験の点数が良くレポート内容が意欲的で、日頃の授業態度が常に積極的である。また、学んだ内容を自分の食生活と照らし合わせて考えることができ、それを授業中に発信させることができるものはSとする。	筆記試験が60点以上で、レポート課題を期限までに提出し、制作物に対するプレゼンテーションを行っていればCとし、創意工夫が見られるものはBとする。

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	食生活の変遷	ICTを活用した講義	日本の食生活の変遷を理解している。	(予習)教科書P10-16を読んでくる。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 傾聴力
2	食生活の現状と課題	ICTを活用した講義および演習	食事調査と食事摂取基準により、自分の食事が適正化どうか判定できる。	(予習)食事調査に回答する。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 傾聴力
3	栄養と栄養素、食物の流れと消化	ICTを活用した講義	日本の食生活の現状を様々な報告書から読み取ることができる。	(予習)配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P28~30を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 傾聴力
4	エネルギー代謝とダイエット	ICTを活用した講義および討論	妊娠期・授乳期の栄養に関する知識を得る。	(予習)配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P50~54を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力
5	食生活と病気予防、運動と休養	ICTを活用した講義および討論	病気を予防するための食生活、運動と休養の重要性を理解している。	(予習)配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P55~64を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力
6	妊娠期・授乳期の食生活	ICTを活用した講義および討論	妊娠期・授乳期の食生活の特徴について理解している。	(予習)配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックし、ドキュメントに保存する。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力
7	学童期・思春期の食生活	ICTを活用した講義および討論	学童期・思春期の食生活の特徴について理解している。	(予習)配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックし、ドキュメントに保存する。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力
8	青年期・高齢期の食生活	ICTを活用した講義および討論	青年期・高齢期の食生活の特徴について理解している。	(予習)配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックし、ドキュメントに保存する。 (復習)復習問題を解く(google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 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

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	行事と料理、旬の食材	ICTを活用した講義および討論と発表 https://www.kairyudo.co.jp/contents/10_goods/335131/を使用した授業	行事に関する料理、旬の食材を利用するメリットを理解している。	(予習) 配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P76～80、86～90を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習) 復習問題を解く (google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 創造力
10	郷土料理と地産地消 (オンデマンド配信)	ICTを活用した講義および討論	各地の郷土料理について、まとめることができる。	(予習) 配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P81～86を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習) 復習問題を解く (google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 創造力
11	郷土料理と地産地消 (2)	ICTを活用した講義および討論と発表	各地の郷土料理について、発表することができる。	(予習) 授業内で調べた郷土料理をスライドにまとめてくる。 (復習) 学生の発表を聞き、それぞれの発表に対してコメントを行う。	180	主体性 実行力 計画力
12	料理の盛り付け方、食事のマナー	ICTを活用した講義および討論	料理の盛り付けや食事のマナーが理解できている。	(予習) 配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P110～121を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習) 復習問題を解く (google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力 傾聴力
13	食マーケットの変化	ICTを活用した講義および討論	物流システム、小売りシステムのことが理解できている。	(予習) 配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P204～224を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習) 復習問題を解く (google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力
14	食生活と経済	ICTを活用した講義および討論	食品の価格や為替の影響について理解できている。	(予習) 配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P234～248を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習) 復習問題を解く (google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力
15	食品安全に関する法律、食品安全に関する法律、食料自給率	ICTを活用した講義および討論	食品と環境問題との関連、自給率の増減によるメリット、デメリット、食に関する法律について理解できている。	(予習) 配布プリントを事前に読み、わからない箇所をチェックする。その後、教科書P249～263を読み、重要だと思う箇所を抜き出し、ドキュメントに保存する。 (復習) 復習問題を解く (google formを使用)。授業時に指示されたキーワードに関して150字程度でまとめ、ドキュメントに保存する。	180	主体性 実行力 計画力

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