

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
122241075	健康と栄養	東橋 景子			2	選択	4前期

科目の概要

食生活が健康に影響を及ぼす要因の一つであることはわかっていても、なかなか実践できないままであることが多い。生活習慣病についてその要因をしっかりと理解し、またさまざまな食品の栄養価と機能の健康への関りを把握することによって食生活の重要性を認識したい。健康につながる食生活を個人のライフスタイルに合わせて習慣化できる具体策、課題解決する力の習得を目指す。この授業は、家政学部ライフスタイル学科のディプロマポリシー③「自立した社会人として、常に自己研鑽に取り組み、自らの可能性を高めて社会に貢献することができる」という項目を重視し、pisa型学力の必要な知識・情報等の資源を獲得する力および活用して課題解決する力の習得を目指す。

学修内容	到達目標
① 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。 ② 生活習慣病とその要因について理解し、予防について学ぶ。 ③ 健康的な食生活の基本について理解し、自身の健康づくりに必要な知識を身につける。	① 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。 ② 生活習慣病とその要因について理解し、予防法を説明することができる。 ③ 健康的な食生活の基本について理解し、自身の健康づくりに必要な知識を実践にうつすことができる。

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	質問に自ら進んで解答できる。レポート作成や課題に積極的に取り組み、発表することができる。
	働きかけ力	
	実行力	定期試験やレポート発表に向けて、しっかりと準備することができる。
考え抜く力	課題発見力	授業内容について、理解できていない箇所を分析し、現時点での課題を見極めることができる。
	計画力	
	創造力	授業で学んだことを普段の食生活に摂り入れられるように工夫することができる。
チームで働く力	発信力	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	重要ポイントはメモを取り、疑問点など質問することができる。
	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	

テキスト及び参考文献

「新食品成分表FOODS 2024」編者/新食品成分編集委員会 発行所/東京法令出版株式会社 800円＋税

必要に応じて、随時プリントを配布する。

・オープンエデュケーション講義資料

【農林水産省 食事バランスガイド】https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

【厚生労働省 生活習慣病】<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-001.html>

他科目との関連、資格との関連

食品学、調理学、栄養学

学修上の助言	受講生とのルール
食と健康について、普段から興味を持ち、新聞等読むこと。 授業で得た知識をもとに、実践力を身につけられるよう、日々の努力を心掛ける。	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	55	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、プリント等の持ち込みなしの筆記試験を行なう。 ・小テストをもとに出題する。 ・到達目標の①②③に対応して、基礎となる食品の栄養価と機能、生活習慣病予防の理解、健康的な食生活の理解度について評価する。 ・獲得した知識（50%）を活用して（30%）食生活に関する課題を解決する（20%）力について評価する。（pisa型学力） 	
				②	✓		
				③	✓		
	学修成果	小 テ ス ト		10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・講義内容から出題し、健康と栄養に関する理解度を確認する。 獲得：80%、活用：10%、解決：10%
					②	✓	
					③	✓	
		レ ポ ー ト		15	①	✓	課題レポート3題（1レポート5点） <ul style="list-style-type: none"> ・内容の詳細については、講義時に説明する。 ①1日の野菜摂取調べからの見解と対策法 ②全員の発表を聞き、レポートにポイントをまとめる ③自分の食事の改善策 ・取り組む姿勢や意欲を評価する。 獲得：10%、活用：50%、解決：40%
					②	✓	
					③	✓	
成 果 発 表 （ プ レ ゼ ン テ ー シ ョ ン ・ 作 品 制 作 等 ）			10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・作成資料に要点がまとめられているか、わかりやすく自分のことばで話せるかを確認する ・取り組む姿勢や意欲を評価する。 獲得：10%、活用：50%、解決：40%	
				②	✓		
				③	✓		
学 修 行 動	社 会 人 基 礎 力 （ 学 修 態 度 ）		10	①	✓	（主体性） 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。 （実行力、発信力） 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。 （傾聴力） 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。 （課題発見力、創造力） 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。 （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。	
				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
到達レベルS（秀）：総合評価点90点以上 ・基本的な食品について栄養機能性を理解し、健康的な食生活にむけて具体策を考え実践にうつすことができる。 到達レベルA（優）：総合評価点80点以上 ・基本的な食品について栄養機能性をほぼ理解し、健康的な食生活にむけて具体策を考え実践にうつすことができる。	到達レベルB（良）：総合評価点70点以上 ・基本的な食品について栄養機能性をおおむね理解し、健康的な食生活にむけて具体策を考え実践にうつすことができる。 到達レベルC（可）：総合評価点60点以上 ・基本的な食品について栄養機能性をおおむね理解し、健康的な食生活にむけて具体策を考えることができる

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 「健康と栄養」で学ぶ ことをシラバスを用いて説明する 「食品成分表」の活用法を説明する	講義 質疑応答する形式で フィードバックする	健康と食生活の関わり について自分の見解を のべることができる 「食品成分表」の見 方、活用法が理解でき る	(予習) 食品成分表を開 き、内容を一読してくる。 自分が食生活で気を付けて いることを考えてくる (復習) テキストを読み、 食品成分表の活用法を復習 しておく	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	「食生活指針」をもと に望ましい食生活につ いて学ぶ 「食事バランスガイ ド」で主食、主菜、副 菜、牛乳・乳製品、果 物の適量を学ぶ	講義 質疑応答する形式でフ ィードバックする	「食生活指針」をもと に自分の食生活の留意 点をあげることができる 「食事バランスガイ ド」で適量を把握する ことができる	(予習) 「食生活指 針」と「食事バランス ガイド」についてテキ ストを読んでおく (復習) 授業での内容 についてノートにまと め、理解しておく	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	「主食」の摂り方につ いて理解する 食品成分表を用いて穀 類の栄養価を把握する PFCバランスを理解す る	講義 質疑応答する形式でフ ィードバックする	PFCバランスに基づ き、炭水化物(糖質) の適量を知り、主食の 望ましい摂り方を説明 できる。	(予習) 主食の主な食 材についてテキストを 読んでおく (復習) 授業での内容 についてノートにまと め、理解しておく	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	「主菜」の摂り方につ いて理解する 食品成分表を用いて肉 類、魚類、卵類、大豆 の栄養価を把握する 主菜の主な栄養素であ るたんぱく質について 機能を学ぶ	講義 質疑応答する形式でフ ィードバックする	主菜食材の摂取量目安 を把握し、自分の食生 活に摂り入れるための 手段や献立を作ること ができる	(予週) 主菜の主な食 材についてテキストを 読んでおく (復習) 授業での内容 についてノートにまと め、理解しておく	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	「副菜」の摂り方につ いて理解する 食品成分表を用いて野菜 類、きのこ類、藻類、いも 類の栄養価を把握する。野 菜類の摂取目安量、効用につ いて学ぶ。課題をもとに 野菜類を摂取する具体策を 考える。	グループ学習 講義 質疑応答する形式でフ ィードバックする	野菜の1日摂取目安量 を実生活に摂り入れる 方法とその意義を説明 できる	(予習) 課題レポート①: 自分が1週間に摂った野菜 の種類、メニューについて 書きだし、感想と具体的 改善法について記述する (復習) 授業での内容につ いてノートにまとめ、理解 しておく	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	「牛乳、乳製品」の摂 り方について理解する 食品成分表を用いて牛 乳、乳製品の栄養価に ついて理解する	講義 質疑応答する形式でフ ィードバックする 小テスト	牛乳、乳製品の1日摂 取目安量とその効用を 説明できる	(予習) 「牛乳、乳製 品」の主な食材につ いてテキストを読んでお く (復習) 授業での内容 についてノートにまと め、理解しておく	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	「果物」の効用、摂り 方について理解する 食品成分表を用いて果 物の栄養価、機能性成 分について学ぶ	講義 質疑応答する形式でフ ィードバックする	果物の1日摂取目安量 とその効用を説明でき る	(予習) 「果物」の主 な食材についてテキ ストを読んでおく (復習) 授業での内容 についてノートにまと め、理解しておく	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	「嗜好品」「市販食 品」について食品表示 の見方を把握し、選択 の仕方を学ぶ	講義 質疑応答する形式でフ ィードバックする	食品表示を活用し、嗜 好品や市販食品の選択 をする際の留意点を説 明できる	(予習) 「嗜好品」「市販食 品」の主な食材につ いてテキストを読んでおく 課題: 1週間で摂った市販食 品の食品表示ラベルを持参ま たは記録する (復習) 授業での内容につ いてノートにまとめ、理解し ておく	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	エネルギー量や栄養素の過不足が健康に与える影響について学ぶ 食事摂取基準について理解する	講義 質疑応答する形式でフィードバックする	エネルギーや栄養素の過不足によっておこる健康への影響を説明できる 食事摂取基準について理解し、耐容上限量の説明ができる	(予習)「日本人の食事摂取基準」を読んでおく (復習)授業での内容についてノートにまとめ理解を深めること	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	肥満からおこる生活習慣病について理解し、肥満予防のための食事の留意点を学ぶ。食品成分表を活用して食材の油脂量、糖質量を比較する	講義 質疑応答する形式でフィードバックする	肥満の定義、食事での留意点、生活習慣病との関わりについて説明することができる	(予習)肥満とその予防についてテキストを読んでおく (復習)授業での内容についてノートにまとめ、理解を深めること	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	生活習慣病とその要因について理解する 生活習慣病について調べ学習を行い、発表のための資料 (PowerPoint)を作成する (pisa型学力)	※予定【オンデマンド】 発表のための資料を作成する 演習：パソコンを利用し、ネットの情報を収集分析しまとめる 質疑応答する形式でフィードバックする	生活習慣病とその要因について調べ、資料を作成することができる	(予習)生活習慣病について調べておく (復習)発表のための資料を完成させる	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	生活習慣病とその要因について発表を行う	発表 質疑応答する形式でフィードバックする	生活習慣病とその要因について資料を用いて発表することができる 課題：全員の発表を聞き、レポートにポイントをまとめ提出することができる	(予習)完成させた資料の発表練習をしていく (復習)全員の発表を聞き、レポートにポイントをまとめる	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	・前回の発表の続きから ・生活習慣病予防の食事の留意点を学ぶ (糖尿病、高血圧、脂質異常症)	講義 質疑応答する形式でフィードバックする	生活習慣病予防の食事留意点のひとつである「減塩」の意義について説明できる	(予習)生活習慣病予防の食事について調べておく (復習)講義内容を見直し、理解を深めること	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	骨粗しょう症について理解し、その予防法について食事の留意点を学ぶ 食品成分表を活用してカルシウムやビタミンDを含む食材について学ぶ 活動量を増やす工夫について学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする	骨粗しょう症予防に関する栄養素・食材をあげ、対策について説明することができる	(予習)骨粗しょう症について食事での留意点を調べていく (復習)骨粗しょう症について復習していくこと	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	まとめ：「健康と栄養」について学んできたことを基に、自分の食生活に活かせるか振り返り発表する。健康的な食生活について、摂り入れられる方法を検討する。	レポート発表 ディスカッション 質疑応答する形式でフィードバックする	「健康と栄養」について学んだことを基に、自分の食事の改善策を具体的に考案できる	(予習)課題：自身の食生活で改善できたことを中心に、レポートにまとめていく (復習)定期テストの準備をする	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