

2026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に示されている「人々の日常生活を衣・食・住および地域活性の面から支援することができる」という能力の修得を目指し、本科目では食生活に関する幅広い視点から理解を深める。現代日本における食料事情や食料自給率をはじめ、諸外国との食生活の違い、疾病構造や平均寿命との関連について比較し、食生活が健康や社会に与える影響を考察する。さらに、栄養素の役割や人間の発達段階に応じた食の重要性、日本の食文化や伝統食・行事食について学ぶことで、適切な食品選択や持続可能な食生活を考える力を養う。これらを通して、食生活に関する知識を実生活や地域社会に活かし、柔軟な思考と主体的な提案ができる力の育成を目指す。

学修内容	到達目標
① 現代の日本における食生活の特徴や課題について理解し、健康や社会との関係を考える。 ② 食料自給率や世界の食料事情を通して、食と社会・地域との関わりについて理解する。 ③ 食生活と疾病構造や平均寿命との関連について比較し、食の影響を考える。 ④ 栄養素の役割およびライフステージに応じた食の重要性について学ぶ。 ⑤ 日本の食文化、伝統食および行事食について理解し、食文化の継承の意義を考える。	① 現代の食生活の特徴や課題について理解し、その影響を説明できる。 ② 食料自給率や世界の食料事情を踏まえ、食と社会・地域との関係を説明できる。 ③ 食生活と健康状態や寿命との関連について、具体例を用いて説明できる。 ④ 栄養素の役割およびライフステージに応じた食の重要性を説明できる。 ⑤ 日本の食文化や伝統食・行事食の意義について理解し、説明できる。

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	授業内容について予習・復習を行い、理解を深めることができる。
	働きかけ力	理解が不十分な点について、クラスメンバーと確認しながら学習を進めることができる。
	実行力	新聞やニュース等を通して現代の食に関する課題を主体的に把握できる。
考え抜く力	課題発見力	自らの食生活を振り返り、改善すべき点を見出すことができる。
	計画力	次回の授業内容に備えて予習を行い、学修に活かすことができる。
	創造力	学んだ知識を自身の生活に結びつけ、よりよい食生活を考えることができる。
チームで働く力	発信力	自らの食生活について具体的に説明し、意見を共有できる。
	傾聴力	授業内容や他者の意見を理解し、要点を整理して学習に活かすことができる。
	柔軟性	自分と異なる考えや新たな知識を受け入れながら学習できる。
	状況把握力	自分の役割を理解し、主体的に発表や活動に参加できる。
	規律性	授業ルールを守り、遅刻・欠席や私語を控えて受講できる。
	ストレスコントロール力	意見の違いがあっても冷静に対話し、協力して学習を進めることができる。

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。	<ul style="list-style-type: none"> 円滑な授業運営のため、私語は控え、授業に集中すること。 携帯電話・スマートフォンはマナーモードとし、学修に必要な場合を除き使用しないこと。 主体的に学ぶ姿勢を大切に、積極的に参加すること。

【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	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）授業内容について予習・復習を行い、理解を深めることができる。 （実行力）新聞やニュース等を通して現代の食に関する課題を主体的に把握できる。 （課題発見力）自らの食生活を振り返り、改善すべき点を見出すことができる。 （創造力）学んだ知識を自身の生活に結びつけ、よりよい食生活を考えることができる。 （発信力）自らの食生活について具体的に説明し、意見を共有できる。 （傾聴力）授業内容や他者の意見を理解し、要点を整理して学習に活かすことができる。 （規律性）授業ルールを守り、遅刻・欠席や私語を控えて受講できる。		
			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
S（秀）：筆記試験およびレポートにおいて極めて高い理解度を示し、授業にも積極的に参加している。さらに、学修内容を自身の食生活と結びつけて深く考察し、その内容を授業内で主体的に発信できる。 A（優）：筆記試験およびレポートにおいて高い理解度を示し、授業に積極的に取り組んでいる。学んだ内容を自らの食生活と関連づけて考察できている。	B（良）：筆記試験およびレポートにおいて標準的な理解度を示し、課題に誠実に取り組んでいる。 C（可）：筆記試験で基準点を満たし、レポートおよび発表課題を期限内に提出している。

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 (NotebookLM 等) 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 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	食生活の現状と課題	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、演習および復習問題のフィードバック	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 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	栄養と栄養素、食物の流れと消化	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義および復習問題のフィードバック	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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	エネルギー代謝とダイエット	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	食生活と病気予防、運動と休養	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	妊娠期・授乳期の食生活	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	学童期・思春期の食生活	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	青年期・高齢期の食生活	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	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 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	行事と料理、旬の食材	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論、グループ発表および復習問題のフィードバック 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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	郷土料理と地産地消	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	郷土料理と地産地消(2)	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論、発表および復習問題のフィードバック	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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	料理の盛り付け方、食事のマナー	ICT (NotebookLM 等) 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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	食マーケットの変化	ICT (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	物流システム、小売システムのことを理解できている。	(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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	食生活と経済	ICT (NotebookLM 等) 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 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
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 (NotebookLM 等) を活用した講義、討論および復習問題のフィードバック	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 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