

科目名 「健康管理学Ⅲ（食育）」

学年	学期	科目責任者
1	前学期	小出 ひとみ
科目ナンバリング	E-/-②-II-04	
単位数	2	
学修目標 (G I O)	飽食の時代と言われ、いつでも食べたいものが手に入る一方で食習慣の乱れが問題となっている現在. ユネスコの無形文化遺産となった和食の良さなどを通して食の基礎知識や料理の基本技術等身近なところから食育について考えていく	
担当教員	*小出 ひとみ	
教科書	プリント配布	
参考図書	授業中に紹介	
評価方法 (E V)	最終評価は定期試験 80% レポート 20% で総合的に判断する	
学生へのメッセージ オフィスアワー	食に対する情報が氾濫している現代、管理栄養士としての実務経験を生かし、正しい情報を選び伝える力を身につけられるよう指導して行きます 授業終了後、随時受け付ける	

日付	授業項目	授業内容	担当教員
第1回 4/18	食育とは	<p>【授業の一般目標】なぜ今食育が大切なのかを食を取り巻く現状を通して理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 国民栄養調査から食の問題点を推測する</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間：10分 食に関して知りたいことを書き出しておく 復習時間：10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	*小出

<p>第2回 4/25</p>	<p>食品分類</p>	<p>【授業の一般目標】 食品の3分類, 6分類を理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 食事記録をつけ自分の食事を分類し問題点を見つけ出すことができる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 30分 食事記録を付ける 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 有</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義と実習</p>	<p>*小出</p>
<p>第3回 5/2</p>	<p>食事バランスガイドとは</p>	<p>【授業の一般目標】 食事バランスガイドを説明できる</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する 食事バランスガイドを理解し自分の食事に活用できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 30分 食事記録をつける 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 有</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義と実習</p>	<p>*小出</p>
<p>第4回 5/9</p>	<p>食品の種類と特徴</p>	<p>【授業の一般目標】 食品の種類と特徴。加工食品, 食品表示を理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 食材の特徴を説明できる。加工食品, 食品表示を説明できる。</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布資料を読んでおく 復習時間: 20分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	<p>*小出</p>
<p>第5回 5/16</p>	<p>料理の基礎</p>	<p>【授業の一般目標】 料理の基礎を理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 だしの種類, だしの基本を説明できる。減塩方法, カロリーオフの方法を説明, 実践できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布資料を読んでおく 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	<p>*小出</p>

<p>第6回 5/23</p>	<p>日本の食文化について</p>	<p>【授業の一般目標】 日本の食文化の基礎を理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 日本特有の食材, 旬, 郷土料理, 行事食について説明できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 30分 郷土料理, 行事食を調べておく 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	<p>*小出</p>
<p>第7回 5/30</p>	<p>年代別食育</p>	<p>【授業の一般目標】 幼児から学童までの食育を理解する。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 幼児期, 学童期の特徴を理解できる。この時期の食育の必要性を説明できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布し資料を読んでおく 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	<p>*小出</p>
<p>第8回 6/6</p>	<p>年代別食育</p>	<p>【授業の一般目標】 思春期から壮年期までの食育を理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 思春期から壮年期までの健康問題, 生活の変化を説明できる。 年代に適応した食育を説明できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布資料を読んでおく 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	<p>*小出</p>
<p>第9回 6/13</p>	<p>生活習慣病の食事について</p>	<p>【授業の一般目標】 生活習慣病の食事を理解し食事プランを説明できる</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 生活習慣病と食生活の関係を理解しそれらに適応した食事計画を作成できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布資料を読んでおく。 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 有</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義と実習</p>	<p>*小出</p>

<p>第10回 6/20</p>	<p>年代別食育</p>	<p>【授業の一般目標】 高齢者の食育を理解し介護食の活用の仕方を理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 高齢者の生活の変化, 健康問題を説明できる。 また介護食について説明できる。 簡単に作れる介護食や市販の介護食について説明できる。</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布資料を読んでおく 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 有</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義とグループワーク</p>	<p>*小出</p>
<p>第11回 6/27</p>	<p>食品衛生</p>	<p>【授業の一般目標】 食品衛生について理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 賞味期限と消費期限の違いを説明できる。 家庭でできる食中毒予防法を説明できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布資料を読んでおく 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	<p>*小出</p>
<p>第12回 7/4</p>	<p>身近でみられる食育推進活動</p>	<p>【授業の一般目標】 県や市町村, 食育推進活動を知る</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 自分の住んでいる町の食育推進活動を説明できる。</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 20分 住んでいる都市の食育推進活動を調べておく。 復習時間: 10分 講義ノートの見直し</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 有</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義とグループワーク</p>	<p>*小出</p>
<p>第13回 7/11</p>	<p>家庭でできる身近な食育とは</p>	<p>【授業の一般目標】 食育とは何かを再確認し家庭でできる食育を実践できる</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 旬の食材, 食事のマナー, 和食の基礎知識を説明できる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間: 10分 前回配布資料を読んでおく。 復習時間: 10分 講義ノートの見直し。</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 講義</p>	<p>*小出</p>

<p>第14回 7/25</p>	<p>自分の食事を見直してみよう</p>	<p>【授業の一般目標】 自分の食事記録から問題点を見つけ改善し実践につなげられる</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 自分の食生活の問題点を説明できる。 食生活の問題点の具体的改善方法を見つけられる</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間： 30分 食事記録をつける 復習時間： 10分 講義内容の復讐</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 有</p> <p>【学修方略 (LS)】 実習</p>	<p>*小出</p>
<p>第15回 7/27</p>	<p>定期試験及び解説講義</p>	<p>【授業の一般目標】 今までの講義内容を理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 臨床経験に基づき以下の内容を教授する。 前回までの講義を理解し問題を解ける</p> <p>【準備学修項目・時間】 予習時間： 60分 前回までの講義の復讐 復習時間： 30分 試験問題の復讐</p> <p>【アクティブラーニングの有無】 無</p> <p>【学修方略 (LS)】 試験と講義</p>	<p>*小出</p>