

F110		食生活論	
英名科目名			
大学名	京都文教短期大学		
連絡先	教務課 TEL 0774-25-2411 FAX 0774-25-2455		
担当教員	岩田美智子		
開講期間	2021年04月07日(水)～2021年07月21日(水) 1～2講時 9時00分～10時30分(毎週水曜日)		
開講形態	前期・春学期	開講曜日・講時	
単位数	2	履修年次	
会場	科目開設校キャンパス		
授業定員			
単位互換生定員	3	京カレッジ生定員	
試験・評価方法	最終評価は、下記の項目を総合的に評価して算出する。 期末試験・・・70% 小テスト・・・10% 講義への取り組み態度・・・20%		
超過時の選考方法			
受講料			
別途負担費用			
その他特記事項			
パッケージ科目			
低回生受講推奨科目			
講義概要・到達目標			
<p>【講義概要】 何をどれくらい食べるかは人の心と体の健康に大きく影響する。また、必要な栄養素やその必要量はライフステージや環境によっても違う。健やかな一生を送るために自分の体と栄養について学び、よりよい食生活を理解することによって、食に関する情報を、整理・分析できる能力を習得する。</p> <p>【到達目標】 1栄養素とその働きについて説明することができる。 2ライフステージ毎の栄養を説明することができる。 3健康に配慮した食事を選択することができる。</p>			
講義スケジュール			
第01回 健康について考える 第02回 なぜ食べるのかについて考える 第03回 食欲について考える 第04回 食べないということについて考える 第05回 何をどれくらい食べたらいいのかについて考える 第06回 日本の食生活の変化と健康状況 第07回 栄養素とその働き ー栄養素とはー 第08回 栄養素とその働き ー食品中の栄養素ー 第09回 栄養素とその働き ー体内の栄養素ー 第10回 妊娠期・授乳期の栄養 第11回 乳児期・幼児期の栄養 第12回 学童期・思春期・成人期・更年期の栄養 第13回 高齢期の栄養 第14回 運動・ストレスと栄養 第15回 これからの食生活 アンチエイジングと生活習慣病予防			
教科書			
参考書	『ビジュアル食品成分表』大修館書店		