調理・食生活学特論（選択・講義１単位）[教職（家庭）必修]　　小　西　史　子

【授業の到達目標および概要】

授業のテーマ及び到達目標：①児童から高齢者までの食生活の実態把握を糸口に、心身ともに健康的な生活を送るための方策を食事内容、食環境、家庭環境、運動習慣などの側面から総合的に考えることができる。また、幼少期から高齢期までの調理とのかかわりが、心身の健康に影響を及ぼすことを説明することができる。これら以上の学びから、栄養学の幅広い視野に立ち、食生活と健康に関する知識と理解を深めることができる。

②食品の抗酸化能と調理および生活習慣病、アルツハイマー病との関連について説明できる。

本科目は、ディプロマ・ポリシーの「栄養学の幅広い視野に立って精深な学識を有する者」の養成に関わる。

授業の概要：① 幼児から高齢者まで食生活の実態と心身の健康、生活満足度などとの関連について調査データをもとに説明しながら、幼児から高齢者まで心身ともに健康的な生活を送るための方策を概説する。

② 食品の抗酸化能について説明し、調理によってどのように変化するのかを説明する。食品の抗酸化性と健康との関連について概説する。

【授業計画】

①児童の食生活と健康の関連を考察する　　キーワード　幼児・児童・食生活

② 中高生の食生活や調理とのかかわりと健康の関連を考察する
　　キーワード　中学生・家族関係

③ 高齢者の食生活と健康の関連を考察する　キーワード　高齢者・生活満足度・体力

④ 抗酸化能と調理の関連について学ぶ　　キーワード　抗酸化能・活性酸素・調理

⑤ 食品の機能と疾病との関連を学ぶ　　キーワード　抗酸化能・アルツハイマー病

⑥ 食品の機能能と健康との関連を最近の論文から学ぶ　キーワード　抗酸化能・食生活

⑦ まとめ

【授業外学習】

授業の際に指示したざっと論文を読んでくること。

【成績評価の方法・基準】

レポートにより評価し、内容についてコメントをする。100%

【教科書】

特になし

【参考書】

特になし

【教材】

特になし

【備考】

特になし