

授 業 科 目 名	食の科学	教 員 名	福田 亘博	免許・資格 との関係	小学校教諭	
					幼稚園教諭	
授 業 形 態	講義	担当形態	単独	卒業要件	保育士	選択必修
科 目 番 号	SIZ301	配当年次	1年前期		こども音楽療育士	
単 位 数	2単位			小幼コース	選択	幼保コース
科 目						
施 行 規 則 に 定 める 科 目 区 分 又 は 事 項 等						
一 般 目 標	「保育士」課程において必修科目として設定されている「子どもの食と栄養」を学ぶ上で、必要となる知識・情報について、以下の基礎的事項を履修・理解する。					
到 達 目 標	<p>(1)「食品とは」を理解・説明できる。</p> <p>(2)植物性食品、動物性食品について理解・説明できる。</p> <p>(3)五大栄養素の栄養的な役割について理解・説明できる。</p> <p>(4)食文化と風土・環境・宗教との関連、ユネスコに登録された和食文化の特色等を理解・説明できる。</p> <p>(5)現代日本人の食生活・生活習慣の問題点を指摘・説明できる。</p> <p>(6)肥満や生活習慣病の成因を説明し、食による改善方を指摘・説明できる。</p> <p>(7)特定保健用食品等の健康食品の目的とその問題点を指摘・説明できる。</p>					
授 業 の 概 要	<p>私たちは、健康に過ごすためには、適切な食品・食事を毎日摂取し、健全な食生活を営むことが肝要である。とくに、成長期にある子どもにとってどのような食品を摂取し、どのような食生活をおくる必要があるかを理解しておくことは重要である。本講義では、まず「食」について食品科学的に講義し、ついで、摂取した栄養素が体内でどのように代謝・利用されるか栄養学的に講義する。また、生活習慣病を起ししやすい食事・食生活について講義し、一方これとは対比させて健康に好ましい食事・食生活とはどのようなものかを講義する。また、近年食品の機能性の研究から特定保健用食品が開発されており、その目的と実際について講義する。授業形態は、講義とする。アクティブラーニングとして、「振り返り、個別の質疑応答、グループディスカッション、小テストなど」を取り入れる。</p>					
ディプロマ・ポリシーとの関係	本講義は、教育学部のディプロマ・ポリシーに掲げる「1. 社会・教育等に関連する国内外の様々な問題について、現状・課題を認識し、その解決策を考察できる能力を身につけている。」を育成する科目として配置している。					
授 業 計 画	<p>第1回：授業の進め方・成績評価等を説明し、食と科学で取り扱う事項を概論として説明する。(目標(1), (2), (3), (4), (5), (6), (7))</p> <p>第2回：食品成分(タンパク質、脂質、炭水化物)について、科学的にどのような化合物であるかなどを説明する。(目標(1))</p> <p>第3回：食品成分(ビタミン、ミネラル、食物繊維)について、科学的にどのような化合物であるかなどを説明する。(目標(1))</p> <p>第4回：食品(米、小麦、大豆、肉類、乳類)について、科学的にどのような化合物であるかなどを説明する。(目標(2))</p> <p>第5回：食品成分の栄養機能(タンパク質)について、体内での働きなどについて説明する。(目標(3))</p> <p>第6回：食品成分の栄養機能(脂質)について、体内での働きなどについて説明する。(目標(3))</p> <p>第7回：食品成分の栄養機能(炭水化物)について、体内での働きなどについて説明する。(目標(3))</p> <p>第8回：食品成分の栄養機能(ビタミン)について、体内での働きなどについて説明する。(目標(3))</p> <p>第9回：食品成分の栄養機能(無機質・ミネラル)について、体内での働きなどについて説明する。(目標(3))</p>					

	<p>第10回：食と文化について一食文化に関連する風土、食環境（農耕文化・狩猟文化）、宗教等について説明する。また、我が国における食文化の変遷と食育、ユネスコ無形文化遺産として登録された和食の特色等を説明する。（目標(4)）</p> <p>第11回：食と生活について一食中毒、食品表示、食糧事情やその他食にかかわる知見・情報などについて説明する。（目標(5)）</p> <p>第12回：食と健康について、糖尿病と食事、脂質異常症と食事について、疫学データや介入試験の結果から科学的に説明する。（目標(6)）</p> <p>第13回：食と健康について、食と高血圧、食とガンの関係から疫学データや介入試験の結果から科学的に説明する。（目標(6)）</p> <p>第14回：食と健康について、医食同源、健康に好ましい食生活、生活習慣病を起ししやすい食生活や特定保健用食品について説明する。（目標(6), (7)）</p> <p>第15回：まとめ（目標(1), (2), (3), (4), (5), (6), (7)）</p> <p>定期試験：試験期間中に実施</p>
学生に対する評価	<p>定期試験60%、レポート40%で評価・判定する。</p> <p>なお、レポート・答案等の提出物へのフィードバックについては、以下の方法等による。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コメント等を記述して返却する。 ・授業またはオフィスアワー（質問等に来る）等において口頭で説明する。 ・答案例を配布する。
時間外の学習について	<p>（事前・事後学習として週4時間以上行うこと。）</p> <p>事前学習：毎回、講義する内容について事前に指定図書（教科書）・講義資料のページ数等を指定するので、入念に予習し、不明な点等を明確にしておくこと。わからない項目には黄色のマークをしたり、参考図書等を利用して調べておくこと。また、講義で実際に聞いて理解できたものには違うマークをするなどして自分の理解ができたものと理解できていないことについて、明確にしておくこと。</p> <p>事後指導：講義内容について、講義後配付資料をノート等に貼り付けて、自分の言葉で整理し直し、理解に努めること、また本講義の教育目標として掲げている「説明する」について、講義で振り返りを行うので説明ができるように考えておくこと。</p>
テキスト	『栄養と健康』 日本フードスペシャリスト協会 建帛社
参考書・参考資料等	講義資料はすべてパワーポイントで作成した資料を配付する。より高度な知識・情報は「現代の栄養化学（第2版）池田・福田・柳田 編著 三共出版」を購入すること。
担当者からのメッセージ	本講義では、「食と栄養」について、子どもの食と栄養（必修科目）を学ぶ上で、保育・初等教育の教員として当然知っておくべき内容に絞って概論的に講義する。特に、大学入学後生物や食品・栄養に関する基礎となる食品学や生化学を学ばずに受講することになるので、受講生は最大限理解する努力を払って勉強して欲しい。
オフィスアワー	毎週木曜日 9:00～12:00 その他の日時はメール等でアポイントを取って来室すること。