

科目	総合教養Ⅳ-栄養-	単位数	2
担当教員	村松 陽治		
履修対象	社会福祉学科1年秋学期・臨床心理学科1年秋学期・健康科学科1年秋学期・福祉栄養学科1年秋学期		
目的	我々は、健全な食生活なしに身体の健康を維持出来ない。そのことを多くの人が承知していながら、健全な食生活を送っている人はそれほど多くはない。それは、社会生活上やむを得ず不健全になっている場合もあるが、多くは栄養に関する知識が不足していたり、間違った考えをもっていたり、あるいは解ってはいるが実行できないことなどに原因があると考えられる。一方で、世間にはどれを信じればよいのか判断できないほど、食や栄養に関する様々な情報が溢れている。そこで本講義では、食や栄養に関する不確かな情報に惑わさることなく正しい食生活を送れるよう、食や栄養に関する多様な知識を紹介し、考察していくことを目的とする。		
達成目標	「関心・意欲・態度」 (1)食生活に気をつけるようになる。 「思考・判断」 (1)食生活というテーマで議論ができる。 (2)「その話は栄養学的にはおかしいと」言える。 「技能・表現」 (1)子供達に正しい食生活とは何かの話ができる。 「知識・理解」 (1)炭水化物、脂質、タンパク質の違いがわかる。 (2)栄養の仕組みが大変複雑であることがわかる。		
授業計画			
1	はじめに -食べ物のおいしさとは？- 水間智哉／たべものはおいしくなくてはならない。おいしさの秘密をさぐる。		
2	食べることの心理学 治部哲也／具体的な研究例を紹介しながら、どうして食べるのか、食べ物の好き嫌い、あじと味覚、共食者と食事量の関係などについて説明する。		
3	食べ物の安全性 綾木仁／食品の中に有害物質などが混入すると重大な健康被害をもたらす。BSEなどの事例を中心に考えてみよう。		
4	料理と栄養 澤田崇子／普段食べている食事が、バランスの良い食事内容になる様な工夫を食品選びや調理法から説明する。		
5	生活習慣病予防の食事 有泉みずほ／あなたの食事は大丈夫？生活習慣病予防のためのバランスのとれた食事、正しい食習慣について学ぶ。		
6	栄養と免疫 山路純子／健康食品の「免疫力を上げます(?)」は本当だろうか？花粉・食物アレルギーの交叉性、経口減感作などのトピックを通じて、皆さんの食生活と健康維持について考えよう。		
7	高齢化社会における食への取り組み 志水秀郎／一見関係なさそうな高血圧と骨粗鬆症の関係を解説する。		
8	体質と栄養 村松陽治／一人ひとりの体質形成と食生活・栄養との関係を考える。		
9	管理栄養士の四方山話 峯松正敏／皆さんが学んでいる勉強の内容と日常臨床で起こる現象の間には、共通の機序を見出すことができる。その現象を専門教育の科目になぞらえて話す。		
10	病院の治療食管理と栄養指導 馬場耕造／病院で行われている食事療養(治療食)の現状と入院患者様の疾患ごとの栄養管理ならびに治療効果の上がる栄養指導法について学ぶ。		
11	若く生きる健康・アンチエイジング -若さを保つ食生活- 相良多喜子／年齢を重ねても大病にかからず健康で過ごすための健康づくりの考え方を身につけよう。		
12	ヒト、栄養、酵素、遺伝子の関係 伊倉宏司／私たちが生きるためには栄養素が必須であり、酵素の働きが不可欠であることを知ろう。		
13	動くこと、食べること 津吉哲士／健康保持には「栄養・運動・休養」が必要とされるが、運動はほんとうに健康のために良いのか？科学的に学ぼう。		
14	若者への食育 西村節子／最近よく聞く「食育」って何？自分の食生活を振り返りながら考えてみよう。		
15	まとめと試験		
授業形態	講義形式。福祉栄養学科の各教員が一回だけ授業を担当する。		
教科書			
教科書名	著者名	出版社	金額
教科書は使用しない。レジュメを適宜配付する。			

参考書	「食べるとは」大沢信亮 新潮社、「王者の食ノート」島沢優子 小学館、「臨床栄養学Ⅱ」-サクセス管理栄養士講座-高橋史江 他		
評価方法	授業の最後に5分間小テスト(マークシート)を行う。学期末には期末テスト実施する。小テストと期末テストの成績から総合的に評価する。		
留意点	5回以上の欠席で出席不足とする。		
準備学習	各回のテーマに関連する資料や参考書などの書籍を読んでおくこと。		
備考	受講希望者が定員(200名)を上まわった場合には抽選で受講者を決定する。	No.	GE212004