

授業科目	食生活科学特論 Dietary Science			担当教員	水江 文香		
展開方法	講義	単位数	2単位	開講年次・時期	1・2年／前期	必修・選択	選択
授業のねらい							
<p>人が食べる仕組みを得る方法や健康の維持、楽しみ、疾病予防・治療などにおいて食事に求める機能について考える。また、調理科学的視点から“おいしさ”を捉え、社会的な要因による食文化の変容が食行動へ及ぼす影響を理解し、食行動に及ぼす多様な要因を考慮し、食生活における行動科学理論の選択と関連して考える。そこで、食生活を理解するために、まず自らの食生活を見直すことから始め、目指すべき食生活について、食品の栄養、思考、生理調節機能、食べ物の入手・調理・食事・食後の処理など、食事に関わる様々な側面を取り上げて食生活の諸問題の解釈を行う。さらに食の文化的背景、今後の食生活については子どもだけでなく成人・高齢者の「食育」の検討も行う。</p>							
	学生の授業における到達目標				評価手段・方法		評価比率
関心・意欲 ・態度	食生活を構築する要素及び内容について関心を持ち、理解し、積極的に学修に取り組むことができる。				授業への取り組み		20%
思考・判断	食の問題点を理解し、解決する方法を考えることができる。 食生活・食育に関わる文献の内容を読み解き、それに対する自らの意見を述べるすることができる。				論文抄読		20%
技能・表現	食品、栄養、調理、食育等、食生活にかかわる文献検索ができる。 わかりやすいプレゼンテーションができる。				課題発表		40%
知識・理解	食生活に関わる論文・文献を読解し、他者にわかりやすく説明できる。				論文抄読		20%
出席							受験要件
合計							100%
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<ul style="list-style-type: none"> 論文抄読（40％）は、食、食生活、食育に関連する論文の読解能力を予習や復習内容、授業時の質問への回答等の理解度で評価する。 課題発表（40％）は、課題（テーマ）に合った適切な発表内容であるかを評価する。 授業への取り組み（20％）は、毎回の予習・復習内容を理解した上で授業に取り組んでいるかを質問や簡単な確認テストなどで評価する。 評価は、それぞれの評価手段・方法で到達目標の達成度を総合的に評価する。 提出された確認テスト等はフィードバックを授業、ポートフォリオ等で行うので確認すること。 							
授業の概要							
<ul style="list-style-type: none"> 食生活の変遷、食文化、食品の栄養、嗜好性、生理調節機能等、食にかかわる様々な側面より、食生活の現代的課題をとらえ、より良い食生活を送るために必要な広い視野を持つことを目標とし、参考文献、参考資料等より、講義形式で実施する。また、課題を与え発表を行い、その内容について討議を行う。 							
教科書・参考書							
教科書：食と健康の科学 建帛社 編著：稲山貴代・大森玲子 参考書：大学で学ぶ食生活と健康のきほん 株式会社化学同人 著者：吉澤 みな子、武智 多与理、百木 和							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<ul style="list-style-type: none"> 「食」を様々な角度からとらえ、積極的な討論への参加を期待する。 食の諸問題について理解を深め、自分の食習慣の中で対応すべき具体的な方法をまとめ、さらに、食全般に関わる正しい情報を得ることで関心を持って食生活を送れるようになること。 							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	オリエンテーション	授業の進め方について、意見交換を行いながらオリエンテーションを行う。	予習：食生活について、理解を深めたいテーマを検討しておく。現代の食生活の問題点について情報を集める。
2	食生活の現状	資料、文献により、現代の食生活における問題点を探る。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：食品の機能について
3	食生活と食物	食品素材及び食品の持つ機能（栄養機能、感覚機能、生体調節機能）について理解する。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：食事計画の意義について
4	食のデザイン・コーディネート ①	健康的な日常生活を送る場合の栄養バランスを考えた献立のパターン、献立作成の方法について理解する。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：国民の食育に関する意識について
5	食のデザイン・コーディネート ②	食事設計に関して、食育への効果的な活用を考える。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：調理とおいしさについて
6	おいしさ ①	おいしさの科学と文化について理解する。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：味覚と嗜好性について
7	おいしさ ②	味覚（特にうまみ）を取り上げ、食育への効果的な方法を理解する。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：調理の食育への活用について
8	食生活と調理	基本的な調理操作、食育への効果的な活用を考える。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：食文化の変遷について
9	食文化と食生活	日本・世界の食文化、食文化の変遷について理解する。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：海外における食生活の改善について
10	食生活と環境	食生活における国際環境及び経済社会的要素について理解する。	復習：配布資料や参考書籍等を用いて、理解が不十分なところを復習。 予習：取り上げた文献に関連した論文や資料で学習し、発表できるように準備する。
11	文献講読 ①	興味のあるテーマに関する文献を選択し、まとめた内容を発表する。	発表内容をまとめ、取り上げた文献に関連した論文や資料で学習し、発表できるように準備する。
12	文献講読 ②		発表内容をまとめ、テーマの選定と決定したテーマについての検討、プレゼンテーションの準備を行う。
13	プレゼンテーション ①	選んだテーマに関して発表を行う。その後全員でディスカッションを行う。	発表内容をまとめ、テーマの選定と、決定したテーマについての検討、プレゼンテーションの準備を行う。
14	プレゼンテーション ②		発表内容をまとめ、授業のふり返りを行うための準備をする。
15	まとめ	授業をふり返り、まとめを行う。	提示されたテーマについてレポートをまとめる。