

講義名	オ)フードコーディネート論			授業形態	
担当教員	坂元 美子	開講期・曜日・時限	前期 金曜日 2時限		
		単位数	2	履修開始年次	3年生

主題と概要

スポーツの現場、生活習慣病の予防、自身の健康といった観点から、ヒトが成長し、健康を保持・増進するために必要な栄養を摂取するための食品の種類と量を、毎日の食事から摂取するためにはどのような工夫が必要であるかについて学ぶ。

到達目標

2年時に学んだ栄養学概論の知識を、様々な場面でより実践的に考察できるようにする。

提出課題

オンデマンド授業を聴講し、毎回授業終了時出す課題を提出する。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

次週の授業開始時または終了時に前回の課題の回答・解説を行う。

評価の基準

毎回の提出課題（100%）

履修にあたっての注意・助言他

オンデマンド授業を聴講し、課題を考察してください。

教科書	.スポーツ・健康栄養学.	坂元美子他	科学同人	3080	9784759817096
-----	--------------	-------	------	------	---------------

参考図書

.なし.					

その他

授業計画

1. 授業の進め方、健康の保持増進と食事
2. スポーツ選手のための食事（体づくり）
3. スポーツ選手のための食事（試合期）
4. スポーツ選手のための食事（スポーツ障害予防）
5. スポーツ選手のための食事（女子選手の3主徴）
6. スポーツ選手のための食事（熱中症予防と水分補給）
7. 生活習慣病予防のための食事（糖尿病）
8. 生活習慣病予防のための食事（高血圧）
9. 生活習慣病予防のための食事（脂質異常症）
10. 生活習慣病予防のための食事（腎臓しよう症）
11. 食育（乳幼児期の食育）
12. 食育（学童期の食育）
13. 食育（思春期の食育）
14. 健康の保持増進のための食事（食事バランスガイド）
15. まとめ

授業形態（アクティブ・ラーニング）

<input type="radio"/> ア：PBL（課題解決型学習）	<input type="checkbox"/> イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
<input type="checkbox"/> ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="checkbox"/> エ：グループワーク
<input type="checkbox"/> オ：プレゼンテーション	<input type="checkbox"/> カ：実習、フィールドワーク
<input type="checkbox"/> キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

予習・復習・課題に取り組む時間をあわせて毎回4時間

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

フードコーディネート論では、様々な場面や対象者を想定した専門知識の習得を目的としている。特に、健康やスポーツ関連産業に結び付く実践的授業が展開されている。そのため、DPに貢献した科目となっている。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用

実務経験あり
スバ 選手への栄養指導経験を授業内で講義する

備考