

授 業 科 目 名	食の科学	教 員 名	木村 倫子	免許・資格 との 関 係	小学校教諭	
					幼稚園教諭	
					保育士	選択必修
授 業 形 態	講義	担当形態	単独	卒 業 要 件	こども音楽療育士	
科 目 番 号	SIZ301	配当年次	1 年前期		小幼コース	選択必修
単 位 数	2 単位				幼保コース	選択必修
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	(1)「食品とは」を理解・説明できる。 (2)植物性食品、動物性食品について、代表的な食品を理解・説明できる。 (3)五大栄養素の栄養的な役割について、概略を理解・説明できる。 (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。 (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。 (6)肥満や生活習慣病の成因の概略を説明し、食による改善方策を指摘・説明できる。 (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。					
授 業 の 概 要	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。					
SDGsとの関連	本講義は、国連が目指すSDGsと関連した内容を含む。SDGs目標のうち、「目標2 食品・食料安全・栄養改善を実現し、持続可能な食料生産の促進」「目標4 食育に関する基本的知識を学び、健康・長寿を目指す」「目標12 食品ロスの要因を学び、持続可能な消費・食料生産を確保」「目標14 海洋由来の食料資源開発」「目標15 持続可能な陸上資源の確保」を科学的に理解するために、本講義ではこれらの基礎知識や考え方を学ぶ。					
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	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)) 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ものがあるかを説明する。(目標(1)) 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ものがあるかを説明する。(目標(1)) 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ものがあるかを説明する。(目標(2)) 第5回：食品成分の栄養機能（タンパク質）の体内における働きを説明する。(目標(3)) 第6回：食品成分の栄養機能（脂質）の体内における働きを説明する。(目標(3))					

	第7回：食品成分の栄養機能（炭水化物）の体内における働きを説明する。（目標(3)） 第8回：食品成分の栄養機能（ビタミン）の体内における働きを説明する。（目標(3)） 第9回：食品成分の栄養機能（無機質・ミネラル）の体内における働きを説明する。（目標(3)） 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)） 第11回：食と生活について一食中毒、食品表示、食料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)） 第12回：食と糖尿病・脂質異常症の関係について、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)） 第13回：食と高血圧・ガンの関係の関係について、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)） 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、生活習慣病を起こ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)） 第15回：まとめ（目標(1), (2), (3), (4), (5), (6), (7)） 定期試験：試験期間中に実施
学 生 に 対 す る 評 価	定期試験80%、レポート20%で評価・判定する。 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。 ・コメント等を記述して返却する。 ・授業等に口頭で説明する。 ・答案例を配布する。
時 間 外 の 学 習 に つ い て	（事前・事後学習として週4時間以上行うこと。） 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。 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。
テ キ ス ト	
参 考 書 ・ 参 考 資 料 等	・『栄養と健康』 日本フードスペシャリスト協会 建帛社 ・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り概論的に講義する。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	メール等で対応する。