科目名 Subject	美容と栄養 Beauty and Nutrition		教員名	永松　俊哉	
開講年次	2	開講時期	後期	単位	1
必修／選択	選択必修	授業形態	講義	時間	30
実践的教育	×				
主な学習効果	知識・技能	思考力・判断力	表現力	主体的行動力	ホスピタリティ・コミュニケーション力
	◎	○	△	△	△
科目の概要	美容の基本は心身の健康にある。その健康の維持・増進はもとより、疾病の予防や治療においても栄養の果たす役割はきわめて大きい。本科目では、健康の概念、各栄養素の食品中の分布・構造やその働きを学ぶほか、各栄養素の消化、吸収、代謝等を理解することで、美容における栄養の重要性を教授する。				
授業の目標	本科目で習得した栄養に関する知識をもって、自分自身の食生活を見直す材料とすることができるようになるとともに、今後の社会生活の中で、他者に対しても活用し応用できるようになることを目標とする。				
時間外学習 （予習・復習）	毎時ごとの復習及び次回の内容に関する予習を合わせ、1時間程度行う。				
教科書・教材	教科書				
	教材				
	使用設備・備品				
	参考文献				
評価方法	定期試験の結果、60点以上の者に単位を認定する。				
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。				
学生へのフィードバックの方法	定期試験の要点について、掲示にて解説を行います。				
履修上の注意	講義の妨げとなる行為をおこなった場合は、退出を命じる。				
本科目履修と関連する資格	資格名	なし			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第１回	オリエンテーション	講義の進め方、概要を理解する。	自身の健康法をまとめる。
第２回	健康の捉え方	健康の定義やヘルスプロモーションの概要を説明できる。	今回の復習をし、主な生活習慣病を調べる。
第３回	生活習慣病	我が国における疾病構造の概要を説明できる。	今回の復習をし、5大栄養素を調べる
第４回	栄養学の基礎知識	食品等の分類と5大栄養素の概要を説明できる。	今回の復習をし、炭水化物について調べる。
第５回	炭水化物	炭水化物の構造や役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、脂質について調べる。
第６回	脂質	脂質の構造や役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、たんぱく質について調べる。
第７回	たんぱく質	たんぱく質の構造や役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、無機質について調べる。
第８回	無機質	無機質の種類とそれぞれの役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、無機質について調べる。
第９回	ビタミン	ビタミンの種類とそれぞれの役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、水の体内での役割について調べる。
第１０回	水	水の体内で果たす役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、食事摂取基準について調べる。
第１１回	食事摂取量と基準	日本人の食事摂取量や食事摂取基準の概要を説明できる。	今回の復習をし、消化吸収について調べる。
第１２回	消化吸収	それぞれの栄養素の消化吸収の概要を説明できる。	今回の復習をし、食品6分類について調べる。
第１３回	栄養学からみた食品	食品6群分類、各食品の栄養学的特徴の概要を説明できる。	今回の復習をし、人の加齢について調べる。
第１４回	美齢と栄養	エイジングと栄養の概要を説明できる。	今回の復習をし、肥満の分類について調べる。
第１５回	肥満	肥満の分類や判定方法の概要を説明できる。	今回の復習と全体のまとめをする。