

科目名 Subject	栄養学Ⅱ DieteticsⅡ		教員名	望月 理恵子	
開講年次	2	開講時期	前期	単位	1単位
必修／選択	選択	授業形態	講義	時間	30時間
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カ
	◎	○	○	○	○
科目の概要	<p>エステサロンまたは生活の中で使用できる実践的な栄養学を学んでいきます。誤った情報に惑わされることなく、科学的根拠に基づいた正しい知識を身につけていきます。また、その習得した知識の発信を「押し付ける」のではなく、興味を持って共感して貰えるような発信をする方法を学びます。こうした行動を起こすことのできる力を「健康力」と位置付けていますが、この「健康力」のアップこそが健康のレベルを上げ、栄養啓発することにつながっていくことです。正しい知識が「気がついたら身についてしまう」という工夫を手にするために、皆さんが関心のあるトピックから栄養学を学んでいきます。トピックを中心に正しい知識に触れることの楽しさを感じて栄養学と触れ合い、実践で活用できるようにする手技を身につけていきます。</p>				
授業の目標	<p>正しい健康・栄養情報の収集の仕方、また自身からの情報発信の仕方を学び、より身近な、健康・栄養学知識を身につけ、トリートメントの一環として、プロとしての栄養アドバイスができるようになる。</p>				
時間外学習 (予習・復習)	<p>予習復習で60分～90分程度を想定しています。 健康情報のテレビや雑誌など、メディアで話題になっている情報を収集していただきます。</p>				
教科書・教材	教科書				
	教材				
	使用設備・備品				
	参考文献				
評価方法	<p>評価カード40%、課題レポート30%、授業参加意欲30%</p>				
	<p>なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。</p>				
学生へのフィードバックの方法	<p>定期試験の要点について、掲示にて解説を行います。</p>				
	<p>授業内でレポート、課題を作成し、それぞれ発表、コメントを行います。</p>				
履修上の注意	<p>筆記用具は必需品です。 携帯電話での授業内容の写真やメモは禁止です。</p>				
本科履修と関連する資格	資格名	<p>単位取得後希望者は、健康検定協会試験準1級受験可能</p>			

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	学生が、学生たちの取り巻く健康に関して知ることができ、述べることができる。	気になる健康情報、栄養情報を次回まで調べる
第2回	日本人が信じる食と健康の常識	学生が、メディアで取り上げられている健康情報の話題について述べるができる。	メディアに取り上げられている健康情報について自分なりに調べてくる
第3回	栄養学の基礎	学生が、「健康」の概要を知り、述べるができる。	健康とは何か予習する
第4回	身体の仕組みと健康リズム	学生が、正しい身体のリズムと機能を知り、説明できる。	自分の食べているものと体調を次回までに意識する
第5回	食材、料理	学生が、食材、料理法の違いについて知り、実践に役立てられる。	自分の食べている料理のバランスを考える
第6回	食の安全	学生が、食の危険と、日常出来る食の安全策を知ることができ、対策ができる。	覚えた料理の方法、工夫を次回までに実践する
第7回	食の迷信	学生が、食に関わる迷信を根拠から正しく理解することができ、正しい情報を選定できる。	身の回りの食の迷信について調べる
第8回	症状・悩み別栄養学① 身近な悩みを学ぶ	学生が、身近な悩みを食生活で改善する策を考えられる。	エステで使う悩みと食事についてどんなものがあるか考えてくる
第9回	症状・悩み別栄養学2 食生活で改善する策を知る	学生が、身近な悩みを食生活で改善する策を考えられる。	エステで考えられる食事アドバイスのケーススタディーを考えてくる
第10回	症状・悩み別栄養学2 食生活で改善する策を知る	学生が、身近な悩みを食生活、生活習慣で改善できる。	授業で学んだのち、エステで考えられる食事アドバイスのケーススタディーを考えてくる
第11回	サプリメントの活用	学生が、正しくサプリメントを利用することが出来る。	美容とサプリメントの関連について考えてくる
第12回	日本と諸外国の食生活習慣	学生が、日本の特徴を知り、諸外国との違いについて述べるができる。	日本とそれ以外の国の食事の特徴を調べる
第13回	ダイエットと食生活	学生が、様々なダイエットのメリット、デメリットを知ることができ、述べるができる。	健康とサプリメントの関連について考えてくる
第14回	美容と栄養	学生が、年代別に必要な栄養と、エイジングケアに必要な栄養を知り、エステと連動して提案できる。	老化と美容と健康について考えてくる
第15回	食の雑学からの情報発信 根拠探しの方法	学生が、業務や生活にも活かせるために、身近な情報を活用して情報発信することができる。	情報発信のための収集法を活用する