科目名 Subject	食品栄養学 Food Nutrition Science			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	主体的行動力	課題解決能力	多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	美しく生きる力を実践できる能力
	◎	○	○			

科目の概要	ヒトに対する食品の機能は3つに分類されます。第一は人体に対する栄養素としての機能、第二は感覚器官に作用して、味・香り・食感などの感覚を与える機能、第三は人体の生理系統を調節して、健康の維持・回復に効果を及ぼす機能です。これらの食品の機能は、いずれもヒトの生命活動にきわめて重要なものであり、とくに長寿社会の我が国では食品に求められる役割は多大です。本講義では、食品がもつ3つの機能について学びます。 また、各食品の含有成分の特徴、栄養特性、調理・加工に伴う変化、機能性等について学びます。
授業方法	基本オンライン（ZOOM）での授業□
授業の目標	食品それぞれの機能について知り、日頃自身が食べている食品の働きや調理によっての変化について興味を持ち、人へアドバイスができる。
時間外学習（予習・復習）	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。
教科書・教材	教科書：体を悪くするやってはいけない食べ方（青春出版社 望月理恵子 2018年） 教材：なし 使用設備・備品：なし 参考文献：なし
評価方法	平常点４０％、課題レポート・定期試験３０％、授業参加意欲３０％ **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。 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。□
履修上の注意	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。□□
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	学生が人間と食事の関係性、また食生活の変化について理解することができる	シラバスを読んで、授業内容を理解する
第２回	食品の種類と分類について学ぶ	学生が食品の種類と分類を理解し、説明することができる	日頃食べている食事をチェックする
第３回	食の安全性（食の安全性の現状と対策について ）について学ぶ	学生が食品の安全性を保つ手法について理解し、説明することができる	調理の際、安全性を意識して行う
第４回	食品の機能性とメカニズム1（機能性食品の成分と作用機序）について学ぶ	学生が食品の機能性（食品の1~3次機能）について理解し、説明することができる	日頃食べている食事の意味合いを振り返る
第５回	食品の機能性とメカニズム2（機能性食品の成分と作用機序（骨、歯、皮膚）について学ぶ	学生が骨、歯、皮膚に関わる食品の機能性について理解し、説明することができる	日頃食べている食事がどこに影響しているか振り返る
第６回	機能性食品の成分と作用機序（血圧）について学ぶ	学生が血圧に関わる食品の機能性と作用機序について理解し、説明することができる	市販されている血圧に関する機能性食品を調査する
第７回	機能性食品の成分と作用機序（中性脂肪）について学ぶ	学生が中性脂肪に関わる食品の機能性と作用機序について理解し、説明することができる	市販されている中性脂肪に関する機能性食品を調査する
第８回	機能性食品の成分と作用機序（血糖値）について学ぶ	学生が血糖に関わる食品の機能性と作用機序について理解し、説明することができる	市販されている血糖に関する機能性食品を調査する
第９回	機能性食品の成分と作用機序（コレステロール）について学ぶ	学生がコレステロール に関わる食品の機能性と作用機序について理解し、説明することができる	市販されているコレステロールに関する機能性食品を調査する
第１０回	食品の嗜好因子 について学ぶ	学生が日頃食べている嗜好に関わる要因について理解し、説明することができる	日頃食べている食事の嗜好因子を振り返る
第１１回	調理による食品の変化１（成分） について学ぶ	学生が調理によって変わる食品の変化について理解し、説明することができる	授業で学んだ調理を行い、変化を確認する
第１２回	調理による食品の変化2（構造・テクスチャー） について学ぶ	学生が調理によって変わる食品の構造の変化、テクスチャーについて理解し、説明することができる	授業で学んだ調理を行い、変化を確認する
第１３回	食品の食べ合わせによる影響について学ぶ	学生が食品の食べ合わせによってどのように吸収が変わるか理解し、説明することができる	日頃食べている食品の食べ合わせを学んだことから意識して実行する
第１４回	食品の食べ方による影響について学ぶ	学生が食品の食べ方よってどのように吸収が変わるか理解し、説明することができる	日頃食べている食品の食べ方を学んだことから意識して実行する
第１５回	食と健康の話題の真偽について学ぶ	学生が巷で言われている食品情報の真偽について理解し、説明することができる	メディアで話題となっている食品の情報を調査する