

| | | | | | | |
|------------------|--|--------|--|------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 科目名 Subject | ビューティー栄養学 Beauty Nutrition Science | | | 教員名 | 望月 理恵子 | |
| 開講年次 | 1 | 開講時期 | 前期 | 単位 | 2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 | 食べれば若くなる、食べても太らない食事（良いものをプラスする栄養学）肌や髪の毛、体型にダイレクトに働くイメージの食事を学ぶビューティー栄養学。加齢によって起こる体の変化を知り、食べ物でエイジングケアをする方法を学んでいきます。 様々な健康・美容の情報について、そのメカニズムやメリット・デメリットを理解し、どんなタイプの方に、どんな食事方法が良いのかアドバイス・活用できる手技を身につけていきます。 | | | | | |
| 授業方法 | 基本オンライン（ZOOM）での授業 | | | | | |
| 授業の目標 | 巷にある健康・美容情報に敏感となり、その情報の信憑性のレベルを見分けられる力をつけることができる。また、加齢による体の変化を知り、エイジングに対して食でのアプローチ方法を知って、アドバイスができる。 | | | | | |
| 時間外学習 （予習・復習） | 予習とともに、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、レポートを作成し、次回授業時に発表、または提出を行う。（180分程度）また、各回の授業内容の復習とともに、授業で学んだ内容を生活に取り入れ、実感したことをまとめ、次回授業にて発表を行う。（60分程度） | | | | | |
| 教科書・教材 | 教科書 | | 健康管理する人が必ず知っておきたい栄養学の〇と×（古畑 公 他、誠文堂新光社、2021年改訂版）、ビューティー栄養学テキスト（株式会社Luce 2021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 | 特に無し | | | | |

| 授業計画 | | | |
|------|-------------------------------|---|---|
| | 授業内容 | 到達目標 | 時間外学習・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・美容に関して知ることができ、興味を保つことができる。 | 次回授業時に発表するために、気になる健康情報、栄養情報をまとめ、発表用の資料を作成する。また実際にその情報源を調査する。(合計240分以上 以下各回同じ) |
| 第2回 | エイジングの栄養学の基礎について学ぶ | 学生が、「エイジング」の概要を知り、加齢による変化を述べるができる。 | 老化と美容と健康について考えてくる。次回の授業時に発表するために、気になる美容や老化についての情報をまとめ、発表用の資料を作成する。 |
| 第3回 | 綺麗になるための食事メソッド活用について学ぶ | 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。 | 自身の体調と食事の関連について考えてくる。授業で学んだ食法を行い、次回の授業時に発表するために、体調の変化などをまとめ、発表用の資料を作成する。 |
| 第4回 | 綺麗になるための美容メソッドについて学ぶ | 学生が、メディアで取り上げられている美容情報の話題について述べるができる。 | 話題の美容情報について自分なりに調べ、まとめる。また、授業で学んだ美容法を試し、次回の授業時に発表するために体調の変化など経時的変化をまとめ考察してくる。 |
| 第5回 | 巷で言われる健康・ダイエットQAについて学ぶ | 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。 | 話題の健康情報について自分なりに調べてくる。次回の授業時に発表するために授業で学んだ健康法を試し、体調の変化など経時的変化をまとめ、考察をする。 |
| 第6回 | 時間栄養学について学ぶ | 学生が、体内時計について理解し、正しい身体のリズムを知り、説明できる。□ | 予習として自分の生活リズムをまとめる。次回の授業時に発表するために、授業で学んだ生活や食事の時間を意識した生活を送り、体調の変化などを資料としてまとめる。 |
| 第7回 | カウンセリングの仕方／指導方法について学ぶ | 学生が食事指導をする際のカウンセリング方法について手順を知り、アドバイスすることができる。 | 予習として身近な方にカウンセリング練習を行う。次回の授業時に発表するために、授業で学んだカウンセリングを行い、相手や自分の感想をまとめた資料を作成する。 |
| 第8回 | 食事効果の見方について学ぶ | 食事指導をした際の結果の見方について知り、評価ができる。 | 身近な方にカウンセリング練習を行う。次回の授業時に発表のために、学んだカウンセリングを行い、練習相手の評価を行い、授業での成果ができたのかの考察をいれた発表用の資料をまとめる。 |
| 第9回 | サプリメントの活用方法について学ぶ | 学生が、正しくサプリメントを利用することができる。 | 予習として美容とサプリメントの関連について考えてくる。次回の授業時に発表するために、授業で学んだサプリメントの表示について市場調査を行い、発表用の資料を作成する。 |
| 第10回 | 食べてなおす栄養学(1) むくみ・冷えとの関係について学ぶ | 学生がむくみ、冷えなどについて理解をし、食事からアドバイスができる | 冷え症の方が対策している方法について調べてくる。授業で学んだ冷え対策の食事を実践し、実感をまとめ、次回授業時に発表する。 |
| 第11回 | 食べてなおす栄養学(2) 睡眠との関係について学ぶ | 学生が不眠、疲労などについて理解をし、食事からアドバイスができる | 寝付きが悪い方が対策している方法について調べ、資料としてまとめる。次回の授業時に発表するために、授業で学んだ睡眠と食事を実践し、その結果の実感をまとめる資料を作成する。 |
| 第12回 | 食べてなおす栄養学(3) 不定愁訴との関係について学ぶ | 学生が便秘・貧血などについて理解をし、食事からアドバイスができる | 予習として便秘や貧血の方が対策している方法について調べてくる。次回の授業時に発表するために、授業で学んだ、食事アドバイスのケーススタディを2～3パターン作成する。 |
| 第13回 | 食べてなおす栄養学(4) 季節・体調との関係について学ぶ | 学生が季節と体調(花粉症や夏バテ)などについて理解をし、食事からアドバイスができる | 予習として旬の食材について調べまとめる。次回の授業時に発表するために、授業で学んだ季節に合った食事を実践し、実感をまとめる資料を作成する。 |
| 第14回 | 太る食事と痩せる食事について学ぶ | 学生が、身近な悩みを食生活、生活習慣で改善できる。 | 今まで行ったダイエットをまとめてくる。授業で学んだのち、日頃の食事を振り返り、痩せやすい食事を実践し、実感を次回授業で発表する。 |
| 第15回 | 根拠ある情報の収集の仕方について学ぶ | 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アドバイスを行うことができる。 | 現在話題になっている健康、美容情報2～3個収集し、その情報はどこが発信しているもので、どれだけ根拠があるか調査をし、感想を入れてまとめる。授業を学んだ情報発信の収集法を活用する。 |