

科目名	ビューティー栄養学			Subject	Beauty Nutrition Science			
サブタイトル	食を通して内側から学ぶ美容術							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	DP 1 知識・技能	DP 2 主体的行動力	DP 3 課題解決能力	DP 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP 5 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	DP 6 美しく生きる力を実践できる能力
1 年	前期	選択						
授業形態	単位	時間						
講義	2 単位	30 時間	◎		○			
ゲストスピーカー招聘回								
教員名	望月 理恵子			メールアドレス	rieko.mochizuki@・・・			
教員の略歴	健康検定協会理事長、管理栄養士、服部栄養専門学校特別講師、小田原銀座クリニック栄養顧問、日本臨床栄養協会評議員、サプリメント・ビタミンアドバイザーなど、栄養・美容学の分野で活躍。多くの方が健康情報を学ぶための健康検定協会を主宰するとともに、テレビ・雑誌などで根拠ある栄養学を提供・監修をしている。「栄養学の○と×」、「やせる時間に食べてみた！」など著書も多数。							
実践的教育	薬局、並びに健康食品企業での学術業務を行った経験を基にエビデンスある情報を挙げ授業展開する。							
オフィスアワー	授業の前後 3 0 分に直接声をかけてください。							

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								
対面	オンライン	ハイブリッド	ディスカッション	プレゼンテーション	作品制作			
-	○	-	-	-	-			
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）								
ディプロマポリシー	授業の目標							
DP1	・食事が心と身体に与える影響を理解し、健康知識の活用方法やカウンセリングにおける具体的な方法を述べられる。							
DP3	・食と美容の関係について多角的な視点から分析し、多様な価値観や考え方を理解するとともに、客観的な見解を述べることができる。							
DP3	・日々の食事が健康に与える影響、それぞれの食品のはたらきについて学び、自身の健康向上、美容向上に応用することができる							
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○と×（古畑公 他、誠文堂新光社、2021 年改版版）、ビューティー栄養学テキスト（株式会社 Luce 2021 年）							
参考文献	子どものための時間栄養学（2024 発行予定）							
各自準備教材								
評価方法								
筆記試験	実技試験	受講態度	小テスト	レポート	プレゼンテーション	作品	課題	その他
30%	-	40%	-	10%	-	-	20%	-
なお、出席数が不足（4 回以上の欠席）の場合は評価対象とはしません。								
課題（試験やレポート）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。								
履修上の条件・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。指定教室での受講必須、それ以外の場合は欠席となります。パソコンの共有は禁止なので個々人で用意ください。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。								
本科目履修と関連する資格								
特になし								

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間（分）
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。	身近にある健康情報を調べる。気になる健康情報、栄養情報をまとめ、授業時に提出、または発表する。 （合計 240 分以上 以下各回同じ）	240 分
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。気になる美容や老化についての情報をまとめ、授業時に提出または発表する。	240 分
第 3 回	綺麗になるための食事メソッド活用法について学ぶ	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。授業で学んだ食事法を行い、体調の変化などをまとめ、次回授業時に提出または発表する。	240 分
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てくる。授業で学んだ美容法を試し、体調の変化などをまとめ、次回授業時に提出または発表する。	240 分
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。授業で学んだ健康法を試し、体調の変化などをまとめ、次回授業時に提出または発表する。	240 分
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。	自分の生活リズムをまとめる。授業で学んだ生活や食事の時間を意識した生活を送り、体調の変化などをまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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。	身近な方にカウンセリング練習を行う。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、次回授業時に発表する。	240 分
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。授業で学んだカウンセリングを行い、練習相手の評価を行い、次回授業時に発表する。	240 分
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。	美容とサプリメントの関連について考えてくる。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、次回授業時に発表する。	240 分
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。	240 分
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てくる。授業で学んだ睡眠と食事を実践し、実感をまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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	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。授業で学んだのち、食事アドバイスのケーススタディを考え、次回授業で発表する。	240 分
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	旬の食材について調べてくる。授業で学んだ季節に合った食事を実践し、実感をまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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。	240 分
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。	どこに根拠ある情報があるか調べてくる。授業を学んだのち、情報発信のための収集法を活用する。	240 分