セカンドステージ設計科目群

科目コード	OG137	科目名	食と健康の科学	科目群	第 3 群
担当者	松山　伸一（マツヤマ　シンイチ）				
開講日程・時限	春学期・月曜日・4 時限	授業方式	対面	単位数	2 単位
備　考					
授業の目標	食と健康にまつわる情報、商品、サービスなどが身のまわりにあふれているが、どれが自分にとって有益なのかを科学の眼で読み解き、必要なものを選択しつつ、新しい知見も吸収して今後の生活に役立てる力を養う。				
授業の内容	私たちの身の回りにあまたある食、健康、医療、美容などの情報や関連商品・サービスの中には誤解やエセ科学に基づいているものも少なくない。マスメディアや SNS などの影響で形成された「国民の常識」を見直し、「ものの道理」に立ち返る授業を展開する。日々の暮らしやこれからの人生に直結する食と健康に関する話題を取り上げ、基礎から実践までを科学の視点でわかりやすく解説する。科学的な予備知識がなくても理解できる内容である。				
授業計画	第 1 回　4/14　食と健康の基礎知識：常識の点検 第 2 回　4/21　食の安全：最も気をつけるべきは食中毒 第 3 回　4/28　タンパク質：体を作り、体を動かす栄養素の主役 第 4 回　5/12　脂質：嫌われても黙って支える縁の下の力持ち 第 5 回　5/19　糖質：糖質制限ブームで着せられた濡れ衣 第 6 回　5/26　ビタミン：見えない栄養素の逆襲 第 7 回　6/2　ミネラル：忘れ去られた栄養素の逆襲 第 8 回　6/9　非栄養成分：食物繊維とファイトケミカルの機能 第 9 回　6/16　ダイエット：太りすぎと痩せすぎの健康への影響 第 10 回 6/23　生活習慣病：予防と改善に向けて 第 11 回 6/30　がん：生涯罹患率 50%の病の正体 第 12 回 7/7　認知症：脳の機能にも栄養が必要 第 13 回 7/14：まとめ：体と心の健康のために大切な習慣				
成績評価方法	平常点による評価				
講義中に直接使用する教科書	なし。毎回、手元資料を配布する。				
上記教科書以外の参考図書	単元ごとに参考図書を紹介する。				
その他（HP 等）					