

セカンドステージ設計科目群

科目コード	OG138	科目名	食と健康の教養学		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・5時限	授業方式	対面	単位数	2単位	
備考	履修人数制限あり					
授業の目標	食と健康にまつわる情報やサービスが身のまわりに氾濫しており、場当たり的に対応していると禍根を残すことになる。各自が本当に必要なものを選び出し、有意義に活用できるよう、食と健康に関する実践的な教養を身につける。					
授業の内容	私たちの身の回りにはあまたある食、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話題として、前半は食と栄養、後半は健康と身体を取り上げ、科学の視点を交えながら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 4/11 食と健康の流行史からみえる本当に大切なもの 第2回 4/18 食①：失礼ですが、栄養は足りていますか？ 第3回 4/25 食②：今からでも遅くない「シニア食事学」のすすめ 第4回 5/9 食③：バランスのよい食事の落とし穴 第5回 5/16 食④：ヘルシーな食物が体をむしばむ 第6回 5/23 食⑤：敵だと思っているものは味方かもしれない 第7回 5/30 食⑥：無理が通って道理が引込む食の世界 第8回 6/6 健康①：オバケより怖いダイエットの話 第9回 6/13 健康②：生活習慣に気をつけても健康になれない人たち 第10回 6/20 健康③：百寿者の「健康の秘訣」 第11回 6/27 健康④：「老化のリスク」より「長寿のリスク」 第12回 7/4 健康⑤：薬で治らない病が食事で治る不思議 第13回 7/11 健康⑥：先生、私って本当に病気ですか？					
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、授業資料を配布する。					
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)						