

## 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	履修人数制限あり																															
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	<table border="0"> <tr> <td>第1回 4/17 食の基本</td> <td>: 食の常識を再確認しよう</td> </tr> <tr> <td>第2回 4/24 タンパク質</td> <td>: 体を作り、体を動かす栄養素の主役</td> </tr> <tr> <td>第3回 5/1 脂質</td> <td>: 嫌われても黙って支える縁の下の力持ち</td> </tr> <tr> <td>第4回 5/8 糖質</td> <td>: 糖質制限ブームで着せられた濡れ衣</td> </tr> <tr> <td>第5回 5/15 筋肉と健康</td> <td>: 筋肉を健康資産として管理する大切さ</td> </tr> <tr> <td>第6回 5/22 やせと肥満</td> <td>: 減量すれば美と健康が手に入るのか</td> </tr> <tr> <td>第7回 5/29 ミネラル</td> <td>: 忘れ去られた見えない栄養素の逆襲</td> </tr> <tr> <td>第8回 6/5 食物繊維</td> <td>: 腸内細菌とヒトの不思議な関係</td> </tr> <tr> <td>第9回 6/12 生活習慣病</td> <td>: 未病の予防と改善に向けて</td> </tr> <tr> <td>第10回 6/19 がん</td> <td>: 生涯罹患率50%の病の正体とは</td> </tr> <tr> <td>第11回 6/26 歯周病と骨折</td> <td>: 健康長寿を支える口と骨の健康</td> </tr> <tr> <td>第12回 7/3 身心の調和</td> <td>: 神経系と免疫系と内分泌系のバランス</td> </tr> <tr> <td>第13回 7/10 まとめ</td> <td>: RSSC受講生として知ってほしい若者のこと</td> </tr> </table>						第1回 4/17 食の基本	: 食の常識を再確認しよう	第2回 4/24 タンパク質	: 体を作り、体を動かす栄養素の主役	第3回 5/1 脂質	: 嫌われても黙って支える縁の下の力持ち	第4回 5/8 糖質	: 糖質制限ブームで着せられた濡れ衣	第5回 5/15 筋肉と健康	: 筋肉を健康資産として管理する大切さ	第6回 5/22 やせと肥満	: 減量すれば美と健康が手に入るのか	第7回 5/29 ミネラル	: 忘れ去られた見えない栄養素の逆襲	第8回 6/5 食物繊維	: 腸内細菌とヒトの不思議な関係	第9回 6/12 生活習慣病	: 未病の予防と改善に向けて	第10回 6/19 がん	: 生涯罹患率50%の病の正体とは	第11回 6/26 歯周病と骨折	: 健康長寿を支える口と骨の健康	第12回 7/3 身心の調和	: 神経系と免疫系と内分泌系のバランス	第13回 7/10 まとめ	: RSSC受講生として知ってほしい若者のこと
第1回 4/17 食の基本	: 食の常識を再確認しよう																															
第2回 4/24 タンパク質	: 体を作り、体を動かす栄養素の主役																															
第3回 5/1 脂質	: 嫌われても黙って支える縁の下の力持ち																															
第4回 5/8 糖質	: 糖質制限ブームで着せられた濡れ衣																															
第5回 5/15 筋肉と健康	: 筋肉を健康資産として管理する大切さ																															
第6回 5/22 やせと肥満	: 減量すれば美と健康が手に入るのか																															
第7回 5/29 ミネラル	: 忘れ去られた見えない栄養素の逆襲																															
第8回 6/5 食物繊維	: 腸内細菌とヒトの不思議な関係																															
第9回 6/12 生活習慣病	: 未病の予防と改善に向けて																															
第10回 6/19 がん	: 生涯罹患率50%の病の正体とは																															
第11回 6/26 歯周病と骨折	: 健康長寿を支える口と骨の健康																															
第12回 7/3 身心の調和	: 神経系と免疫系と内分泌系のバランス																															
第13回 7/10 まとめ	: RSSC受講生として知ってほしい若者のこと																															
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、プリントを配布する。																															
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)																																