

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・4時限	授業方式	対面	単位数	2単位	
備考						
授業の目標	すべての人にすんなりとあてはまる食事や健康法はない。食と健康の基礎になる栄養科学の学習を通して、一人ひとりが体質、生活習慣、環境、嗜好などを把握し、「一生を共にする自分の体のいたわり方」を教養として身につける。					
授業の内容	今、栄養科学は集団対応型から個人対応型に移行しつつあるが、まだ確立されていない。人間が本来持っている健康を維持向上させる力を最大限に引き出すためには、ひとり一人が個体差を認識し、栄養、運動、睡眠、ストレス対応、社会とのかかわりなどにおいて何をどうすべきかを自分でデザインすることが大切である。そのために必要な知識、ものの見方、考え方、取り組み方、行動変容法などを科学的に学ぶ。科学の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 4/15 栄養科学の基礎 ―食と健康の常識 ウソ・ホント― 第2回 4/22 家庭の栄養科学 ―自分と家族とペットの食と健康の秘訣― 第3回 5/13 血液検査データは宝の山 ―自分の体を深読みする技法― 第4回 5/20 愚痴も言わずに働き続ける沈黙の臓器に感謝しよう 第5回 5/27 ヒトと共生している細菌は何をしているのか 第6回 6/3 筋肉は命の源 ―筋肉なくして健康長寿なし― 第7回 6/10 ダイエットの科学 ―健康的な減量と命を削る減量の差― 第8回 6/17 RSSC 受講生なら誰でも気になる〇〇の話 第9回 6/24 なぜ、体と心を休ませることが大切なのか 第10回 7/1 百寿者に学ぶ健康長寿を楽しむ年齢の重ね方 第11回 7/8 なぜ、健康に良い習慣は長続きしないのか					
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)						