

科目名	食生活と健康				授業形態		開講期間	10月3日～1月30日			
	英文科目名	Food Lifestyle and Health			①対面授業 ②オンライン授業 ○ ③対面・オンライン併用 復習用ビデオの録画・配信		開講時間	金曜日 第3講時 17：30～19：00			
	レベル ※語学は必須 (その他履修上の注意事項)					開講場所	オンライン				
受講定員等	担当教員	新澤 祥恵 外8名			単位数	2単位		成績評価 方法・割合	講義毎のレポート		
	定員数 40名 定員超過時の選考方法等 受付順 科目等履修生定員 若干名 シティカレッジ聴講生定員 若干名										
授業料等	特 別 聴 講 学 生 (大学等に在籍する学生)				科 目 等 履 修 生 (社会人で単位を必要とする者)				シティカレッジ聴講生 (社会人で単位を必要としない者)		
					募集期間：北陸学院大学で確認						
	検 定 料	入 学 料	授 業 料	別途負担費用	検定料	入学料	授業料	別途負担費用	受 講 料		
					8,000円	20,000円	20,000円		10,000円		
科目の内容	生活環境の変化に伴い、食環境も多様化する中で、肥満ややせ、メタボリックシンドロームなど食に関連する問題が多く提起されています。健康づくりには、「栄養」「運動」「休養」の3つのバランスが大切ですが、中でも、栄養（食生活）が基本的な問題といえます。この授業では、今日的課題である「食育」「食の安心・安全」といった視点も踏まえ、次のテーマをとおして、これからの食生活の在り方を考えていきます。								その他特記事項 (テキスト・教材参考書等)		
	授業日程・スケジュール 第1回目の授業（オリエンテーション）時に毎回の授業内容をお知らせします。 1. 食物摂取と健康の概念 2. 栄養と栄養素 3. 食品成分とその機能 4. 日本人の食生活の変化と課題 5. 21世紀の国民健康づくり運動 6. 現代の食環境における諸問題										
授業担当教員紹介				URL							
ホームページ・メールアドレス等				E-mail							