

科目名	食生活と健康				授業形態	開講期間			9月24日～1月21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		
受講定員等	担当教員	新澤 祥恵 外7名			成績評価の方法	開講場所				石川県政記念しいのき迎賓館 3階 セミナールームA
	単位数 2単位 定員数 40名 特別聴講学生等定員 科目等履修生定員 シティカレッジ聴講生定員 定員超過時の選考方法等					出席とレポート				
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)	
	検定料	入学料	授業料	別途負担費用	募集期間：				受講料	
					検定料	入学料	授業料	別途負担費用		
				5,000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		
	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						