

科目名	健康な食事				授業形態	開講期間	9月25日～1月29日		
	英文科目名	Healthy Diet			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	土曜日 第1講時 10:30～12:00		
受講定員等	担当教員	○川村 美笑子, 鈴木 三枝, 高橋 徹			○	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				成績評価の方法	授業への取組み (20%) レポート (30%) 確認試験 (50%)		
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	
					10,000円	35,000円	32,000円		10,000円
科目の内容	<p>日本人の平均寿命が延び、世界でも高い水準を維持していることには、日本の食事が一助になっている。日本の食事の特徴は、洋食や中華など様々な国の食事を適度に取り入れ、日本固有の食文化と融合させ、日本独自の食文化として発展させてきたことにある。また、気候と地形の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物といった多様な食べ物を組み合わせ、調理し、おいしく食べることで、栄養バランスのとれた食事をとってきたことにある。</p> <p>「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味している。「健康な食事」を実現するためには、主食・主菜・副菜を組み合わせることが重要である。「健康な食事」は、健康や栄養バランス、おいしさ、食の楽しみから、食料生産・流通、食文化まで、様々な要因から構成されている。</p> <p>こうした特徴を踏まえ、日本人の長寿を支える「健康な食事」についての理解を深める。</p> <p>(1) 日本の食事の変遷と平均寿命 (2) 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安 (3) 食品群のエネルギー・栄養素の特性と表示や機能性 (4) 食品成分の消化吸収及びエネルギー・タンパク質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンの摂取量 (5) 食環境（生体リズム、食リズム、スポーツ、ライフステージ、食事スタイル、バランス、日本食の特徴）と健康な食事</p>								その他特記事項
	授業担当教員紹介				URL	https://www.kanazawa-gu.ac.jp/aboutus/teacher/?gakubu=5#gakubu05_pagelink02			
ホームページ・メールアドレス等				E-mail					