

科目名	食生活と健康			授業形態		開講期間	9月30日～1月20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 <b>ホ-A</b>		
	単位数	2単位					出席とレポート		
定員数	20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									
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	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>食物摂取と健康の概念</li> <li>栄養と栄養素</li> <li>食品成分とその機能</li> <li>日本人の食生活の変化と課題</li> <li>21世紀の国民健康づくり運動</li> <li>現代の食環境における諸問題</li> </ol>								
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						