

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |     |        |                                                  |         |         |                             |                                |  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|--------|--------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------------------------|--|
| 科目名             | 食生活と健康                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |     |        | 授業形態                                             |         | 開講期間    | 9月29日～1月26日                 |                                |  |
|                 | 英文科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Food Lifestyle and Health |     |        | ①対面授業<br>②オンライン授業<br>③対面・オンライン併用<br>復習用ビデオの録画・配信 |         | 開講時間    | 金曜日 第4講時 19：10～20：40        |                                |  |
| 受講定員等           | 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 新澤 祥恵 外7名                 |     |        |                                                  |         | 開講場所    | 石川県政記念しいのき迎賓館3階<br>セミナールームA |                                |  |
|                 | 単位数 2単位<br>定員数 40名<br>特別聴講学生等定員<br>科目等履修生定員<br>シティカレッジ聴講生定員<br>定員超過時の選考方法等                                                                                                                                                                                                                                   |                           |     |        |                                                  | 成績評価の方法 | 出席とレポート |                             |                                |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |     |        |                                                  |         |         |                             |                                |  |
| 授業料等            | 特別聴講学生<br>(大学等に在籍する学生)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |     |        | 科目等履修生<br>(社会人で単位を必要とする者)                        |         |         |                             | シティカレッジ聴講生<br>(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：北陸学院大学で確認                                   |         |         |                             | 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。<br>1. 食物摂取と健康の概念<br>2. 栄養と栄養素<br>3. 食品成分とその機能<br>4. 日本人の食生活の変化と課題<br>5. 21世紀の国民健康づくり運動<br>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 |                                                  |         |         |                             |                                |  |