

科目名	食生活と健康				授業形態		開講期間	10月4日～1月31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 特別聴講学生等定員 若干名 シティカレッジ聴講生定員 若干名	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							
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：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	<p>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。</p> <p>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。</p>								
	<p>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。</p> <p>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。</p>								<p>その他特記事項 (テキスト・教材参考書等)</p>
授業日程・ スケジュール	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食物摂取と健康の概念</li> <li>2. 栄養と栄養素</li> <li>3. 食品成分とその機能</li> <li>4. 日本人の食生活の変化と課題</li> <li>5. 21世紀の国民健康づくり運動</li> <li>6. 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				