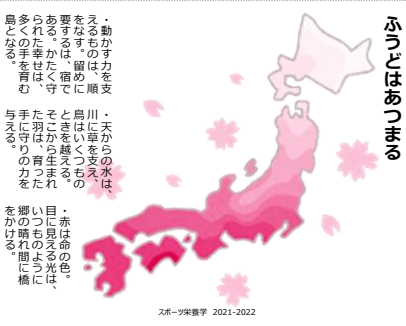


授業概要

栄養素は食品成分表に記載のある物質だけなのか。表面を取りまくものの代表に、微生物がある。腸内細菌のように、ふうどに常在する細菌は一樣ではない。そして、自然環境の違いや維持が大きく影響する。

東京オリンピックは、体の特徴や競技力の向上に興味を持たせ、ふうどに注目が集まる。栄養素の働きや摂取量、含まれる食品、摂取方法などを理解し、実践することだけが栄養だろうか。

目標は、これまでの振り返りとこれからの生活が、好きになることです。



授業計画

第 1 回	概要 1 生活様式と栄養
第 2 回	概要 2 健康とふうど
第 3 回	三大栄養素 総論 種類と働き
第 4 回	三大栄養素 各論 消化と吸収と代謝
第 5 回	ふうどができること
第 6 回	腸内細菌のはなし 調べた腸内細菌叢の結果は国民栄養健康調査にあったかな
第 7 回	ふうどを守る さまざまな衛生監視
第 8 回	ふうどの健康 環境
第 9 回	体の経年変化 筋疾患
第 10 回	動かす力と食生活 常に体は動いている など
第 11 回	動かす力を支える あたためること
第 12 回	動かす方法 一瞬の力、反射 など
第 13 回	食品成分表からわかること
第 14 回	食品成分表に加える指標を考えよう
第 15 回	まとめ
第 16 回	筆記試験

到達目標

簡単な栄養素の種類や働きがわかることです。
2020 年も経過した現在でも、病気になってしまうヒトがまだ残っている。病院が必要ない人がいる。その違いは何だろう。健康を維持増進するためのひとつの方法にスポーツがあります。単純に連想するスポーツが弱い個体を残すことを避ける方法になっているだろうか。生活の中に常にある運動が、栄養を支えている。

履修上の注意

自分の生活習慣を振り返る時間がいくつかあります。解答には文章を作る力が必要です。

予習復習

自然、製造所、店舗、媒体など家に入れる食に興味を向けた生活をしましょう。

評価方法

筆記試験を行います。
1/3 (5 回) 以上の欠席で筆記試験資格を失います。
申告の上で 30 分以上の早退、遅刻は 3 回で 1 回の欠席とします。

テキスト

・教科書名：日本食品成分表 2021 8 訂
・著 者 名：医歯薬出版株式会社 編
・出 版 年 (ISBN)：978-4-263-70808-8 1650 円
徳川家康が栽培を始めたまくわうりが原料の製品 など モトカラ 2020 市村穰 著
Human gut microbes secrete the factors that inhibit the toxin synthesis of *Clostridium difficile* KJIMS2013
Minoru ichimura