

令和3年度 高大連携授業（前期）授業要目<科目概要>

Syllabus

■従来型授業

□単位取得予約型授業

|  |  |                       |                        |             |
|--|--|-----------------------|------------------------|-------------|
|  |  | 大学等名                  | 秋田栄養短期大学               |             |
| 科目名<br>(サブタイトル)  | [74] 食生活と健康  | 科目担当者<br>(学部・学科・職・氏名) | 栄養学科<br>教授 廣川 忠男 (計4名) |             |
| 授業概要   | 栄養は、運動・休養とともに健康の維持増進の重要な要素です。本講では、食品と健康の関係、病気と栄養、健康作りのための食事と献立など最新の話題や情報を織り交ぜながら健康と食事の関連性について解説します。  |                       |                        |             |
| 授業方法と留意点   | 講義時間は大学と同じ1講義90分です。大学の講義時間を体験してみてください。マスクを着用の上ご参加ください（着席は十分に間隔をとれるように配慮します）。   |                       |                        |             |
| <b>授 業 計 画</b>   |  |                       |                        |             |
| <b>【募集定員人数50名】先着順で募集を締め切ります</b>  |  |                       |                        |             |
| <7月17日(土) 13:00~14:30> 教授 笹田 陽子  |  |                       |                        |             |
| 第1講: 「明日をつくる食事の力」<br>栄養・食生活は、一生を通じての健康づくりの基本です。適正体重を維持するエネルギー量の算出方法や健康な食事について演習を通して理解を深めましょう。                            |  |                       |                        |             |
| <7月17日(土) 14:40~16:10> 教授 廣川 忠男  |  |                       |                        |             |
| 第2講: 「病気の原因を探るー貧血はどうして起こるの?ー」<br>病気は正常な生理機能が破綻することによって起こります。病気が発症する原因(原理)と予防について理解するために、本講では貧血を例にして解説したいと思います。           |  |                       |                        |             |
| <7月24日(土) 13:00~14:30> 教授 秋山 美展  |  |                       |                        |             |
| 第3講: 「おいしく食べて健康になろう」<br>何をどのように食べるかによってあなたの頭と体は良くも悪くもなります。食品と健康との関係について最新の話題や情報を織りまぜてお話しします。                             |  |                       |                        |             |
| <7月24日(土) 14:40~16:10> 助教 田中 景子  |  |                       |                        |             |
| 第4講: 「免疫力アップーバランスの良い食事を考えようー」<br>私たちの体は、食べたものでつくられています。勉強、部活と忙しい日々を元気で健康に過ごすために、料理カードを使って栄養素・おいしさ・彩りのバランスの良い献立を考えてみましょう。 |  |                       |                        |             |
| その他  | 7/17、7/24(土) この授業は秋田栄養短期大学を会場に開講します。<br>情報: 秋田栄養短期大学 秋田市下北手桜守沢46-1<br>※両日ともに、秋田駅東口と本学間のスクールバス(無料)をご利用ください。<br>時刻表は、秋田栄養短期大学ホームページでご確認ください。 |                       |                        |             |
| テキスト   | 毎回、講義内容をまとめたプリントを配布して進めます。   |                       |                        |             |
| 参考文献   | 必要に応じて授業の中で紹介します。  |                       |                        |             |
| 関連科目   | 家庭、保健  |                       |                        |             |
| 開講日時   | 7/17(土)  |                       | 7/24(土)                |             |
|  | 13:00~14:30  | 14:40~16:10           | 13:00~14:30            | 14:40~16:10 |
| 会場   | 秋田栄養短期大学 351教場   |                       |                        |             |
| 欠席連絡先  | 秋田栄養短期大学<br>電話: 018-836-1357 (平日9:00~17:00)<br>E-mail: kyomu@nau.ac.jp / yuuki-sasaki@nau.ac.jp  |                       |                        |             |