

令和5年度 高大連携授業（前期）授業要目＜科目概要＞
シラバス

■従来型授業

□単位取得予約型授業

実施形態	対面授業	大学等名	秋田栄養短期大学
科目名 (サブタイトル)	[64] 食生活と健康 (ヨーグルトの乳酸菌と腸活、その食べ方)	科目担当者 (学部・学科・職・氏名)	栄養学科 教授 池田 隆幸 (計2名)
授業概要	微生物の概要を理解すると共に、その微生物の一つ乳酸菌から作られる発酵乳、いわゆるヨーグルトの効用や腸内細菌、さらに現在話題の腸活について学びます。また、ヨーグルトを使った調理実習を行い、ヨーグルトの楽しみ方を学びます。		
授業方針	講義と調理実習を組み合わせる形式をとります。講義時間は90分、大学の講義と実習の二つを体験してください。なお、調理実習（第3、4講）の都合上、受講は上限を20人とさせていただきます。		
会場・教室	第1・2講（6月24日）：秋田栄養短期大学 短大351教場 第3・4講（7月22日）：秋田栄養短期大学 調理実習室		
会場住所	秋田市下北手桜守沢46-1		
欠席連絡先	秋田栄養短期大学（平日9：00～17：00） 電話：018-836-4337 E-mail: kyomu@nau.ac.jp		
授 業 計 画			
【募集定員人数：20名】先着順で募集を締め切ります			
第1講：「身近な微生物」 教授 池田 隆幸 <6月24日（土）9:30～11:00> 地球上に住んでいる動物や植物、微生物といった全ての生物は、土、水、大気、太陽光といった環境の中で、お互い関わり合いながら生きています。その中で、目には見えない微生物について、特に身近にどのような微生物がどのくらいいるかについてお話しします。			
第2講：「ヨーグルトの乳酸菌とその食べ方」 教授 池田 隆幸 <6月24日（土）11:10～12:40> いわゆる善玉菌と呼ばれる乳酸菌とその仲間について学び、乳酸菌から作られるヨーグルトはいつどのくらい食べた方が良いのか？また、乳酸菌が活躍する腸内環境が身体に及ぼす影響についてお話しします。			
第3講：「腸内環境を整える食習慣（講義・実習）」 助教 田中 景子 <6月24日（土）13:30～15:00> 第2講と関連して、腸内環境をよくする食品や食べ方について学びましょう。			
第4講：「腸活メニューを作りましょう（実習）」 助教 田中 景子 <6月24日（土）15:10～16:40> 今までの講義から、ヨーグルトなどの発酵食品を使ったレシピをみんなで作りましょう。 「第5回ご当地タニタごはんコンテスト」全国大会に出品した郷土料理アレンジレシピから1品再現とスイーツを実習します。			
その他	第3講、第4講の調理実習受講時には「エプロン、三角巾（バンダナでも可）」をご持参ください。 また、お昼を挟みますので、同日（6/24）は各自「お弁当」もご持参ください。		
テキスト	講義内容をまとめたプリント教材を毎回配付します。		
参考文献	授業の中で紹介します。		
関連科目	生物、家庭科、保健科		