

## 食と健康

(1・2年 前期 2単位)

久保 勝知

### 授業のテーマ・目標

「健康に生活できる」ためには、生活活動(運動)と食物摂取との適切なバランスが絶対的に必要です。このことは、医療関係者や生活・運動指導者の指導・示唆に依存するだけではなく、貴女自身がよく理解して、正しい「食のあり方」を、自己や家族、さらには関係する集団や地域社会にも働きかけ・広めていくようになることを期待します。

本講義ではこの願いから「適切な食生活のあり方」の基本原則を理解し、その実践の基礎を習得することを目標に学びます。

### 授業の内容

1. 食物摂取の意義：体組成の適正な発育と維持のために
2. 栄養素の種類と生命に対する役割
3. 食物摂取と栄養素の消化吸收
4. 体内栄養のホメオスタシス調節
5. 栄養の摂取・消費バランスと生活習慣病
6. 肥満の問題点：メタボリックシンドロームの意義
7. 体脂肪の測定・評価に関する諸問題
8. ウェイトコントロールの基礎
9. 乳児・小児・学童の栄養
10. 「性差栄養（女性に特有な栄養）」(仮称)はあるのか？
11. 加齢と栄養：高齢者ではどう変わるのか？
12. 適正な食品摂取の基本と指標－1：「日本人の食事摂取基準」の意義と有効利用
13. 適正な食品摂取の基本と指標－2：食品群の有効利用による食事バランス
14. 食品の安全性－1：食物変質と食物汚染による感染と中毒
15. 食品の安全性－2：遺伝子組み換え食品と食品添加物の諸問題：発ガン性など

### テキスト・教材

教科書は特に指定せず、プリント資料（講義レジュメと参考図表集）を配布し、資料図譜を示して講義します。

### 参考書・準備学習

必要に応じて紹介します。

### 成績評価の方法・基準

2～3題の課題を呈示し、自己勉強結果をまとめて提出するレポート試験によって評価します。レポート提出を絶対条件として追・再試験は実施しない。日常点も加味する(20%位)。