

食生態学 (2単位) 武見 ゆかり・衛藤 久美 1年 後期 必修:専門基礎科目(必修) フードスペシャリスト認定試験受験資格必修	d15060000
--	-----------

■授業の達成目標

人間らしい食の方向を探る食生態学の基本的な概念と具体的な方法論について説明できる。  
 人間、食物、食環境の3つの視点から、人間の多様な食の営み(食生活)を捉え、自分の食生活の課題を抽出できる。

■授業の概要

食生態学では、人間、食物、食環境の3つの視点から食を捉える。人間にとって食とは何か、人間の食は環境とどのような関わりを持って営まれてきたかを軸とし、食生態学の枠組み・実績にそって、食の多様性、食行動の特徴、食行動を方向づける決定要因、食物の階層構造(栄養素、食品・食材料、料理、食事レベル)、日本の食文化、食歴、環境との関わり等を学ぶ。

■事前・事後学習の内容

教科書(各回の授業内容に関連するページ)並びに配布資料を復習する(週60分程度)。必要に応じて、e-learningに復習用資料を掲載するので、各自で確認し、復習に活用する。前回授業を復習した上で、次回授業に臨むこと。

■成績評価の方法

定期試験70%、ミニテスト20%、授業内で出される課題内容10%、から総合的に評価する。

■教科書

足立己幸編著、秋山房雄共著「食生活論」医歯薬出版(1987)

■教材

必要に応じて資料を配布

回	担当者	項目	内容
1	衛藤 久美	食生態学の枠組み及び食事スケッチを通してみる「食」の多様性	子どもから大人まで、人々が描く食事像から食の多様性を知り、自分自身の食事像を描いてみる。
2	衛藤 久美	子どもの家族との共食からみる「食」の多様性	子どものひとり食を例に、食の多様性について考える。
3	衛藤 久美	食行動の多様性	食事をつくる、食べる、そうした食生活を営む力を形成し伝承する、この3つの分類で食行動をとらえる考え方を学ぶ。
4	衛藤 久美	食行動の決定要因1	食生態学の視点での、食行動の決定要因、すなわち、生理的状态、食嗜好、食物観・食事観、食知識、食スキルについて学ぶ
5	衛藤 久美	食行動の決定要因2	行動科学の基本的な理論・モデルと、それらをふまえた食行動の決定要因(知識、嗜好、信念周囲の影響など)を学ぶ。
6	衛藤 久美	食物の階層構造	食べる営みの対象物である食物を、栄養素レベル、食品(食材料)レベル、料理レベル、食事レベルの階層構造でとらえる視点を学ぶ。
7	衛藤 久美	食生活指針と食事バランスガイド	健康づくりのための食生活指針と食事バランスガイドの関係について学ぶ。
8	衛藤 久美	「3・1・2弁当箱法」と1食の適量の学習	料理選択型栄養教育の教材である「3・1・2弁当箱法」の基本を学び、1食の適量を把握することの健康づくりにおける意義を知る。第1~7回のミニテスト及び解説を行う。
9	武見 ゆかり	食環境のとらえ方	食物提供の面、食情報提供の面の両面から食環境をとらえる概念を知り、望ましい食環境づくりについて学ぶ。
10	武見 ゆかり	食環境づくりと「健康な食事」	2014年秋に厚生労働省から発表された「日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方と、食事パターンのマーク策定の意図を学び、食環境づくりとの関連を理解する。
11	武見 ゆかり	食環境の変化と人間の食・栄養	東日本大震災などを例に、災害による食環境の変化が人々の食や栄養にどのような影響を及ぼすかについて学ぶ。
12	武見 ゆかり	食生態学視点からみた食物のとらえ方1	日本茶、味噌汁を例に、日本人の生活と深く関わってきた食物を食生態学の視点で見直すことにより、食物の多様な見方を知る。
13	武見 ゆかり	食生態学的視点からみた食物のとらえ方2	日本の食文化の代表例の1つであるおせち料理を例に、食生態学的視点から、その合理性と特徴について学ぶ。市販おせち料理の課題を把握する。
14	武見 ゆかり	食の自分史(食歴)と食育	食べる営みは、日々繰り返され、形成され、積み重ねることが食育そのものとなる。そうした食の歴史性を、「食の自分史:食歴」を書くことで確認する。
15	武見 ゆかり	国際的な視点での日本の食と食育	栄養不良と過剰摂取という栄養の二重苦など、さまざまな食・栄養問題を抱える世界の状況を学び、改めて日本の食の特徴を確認する。
16	武見 ゆかり・衛藤 久美	試験	試験を実施した後、解説を行う