

科目名	食医学		
担当教員名	辻 典子		
ナンバリング	NCb3003		
学科	2020～2023年度 大学 教育人文学部 幼児教育学科 3年／2020～2023年度 大学 教育人文学部 児童教育学科 3年／2020～2023年度 大学 教育人文学部 心理学科 3年／2020～2023年度 大学 人間生活学部 健康栄養学科 3年／2020～2023年度 大学 人間生活学部 食物栄養学科 3年／2020～2023年度 大学 教育人文学部 文芸文化学科 芸術・文化コース 3年／2020～2023年度 大学 人間生活学部 人間福祉学科 福祉・介護コース 3年／2020～2023年度 大学 人間生活学部 食品開発学科 3年／2022～2023年度 大学 非正規生 科目等履修生 3年／2020～2023年度 大学 教育人文学部 文芸文化学科 多文化・共生コース 3年／2020～2023年度 大学 人間生活学部 人間福祉学科 福祉・保育コース 3年／2020～2023年度 大学 教育人文学部 文芸文化学科 日本語・日文コース 3年／2020～2023年度 大学 社情デザイン学部 社情デザイン学科 3年		
学年	3年	開講期	2023年度後期
授業形態	講義	単位数	2単位

実務経験の有無	有
実務経験および科目との関連性	食と健康の科学エビデンスに基づく理解に向けた研究活動と並行して、公共的機関として運営推進される国立研究開発法人 産業技術総合研究所、ヘルスケア・サービス効果計測コンソーシアム（当時）に拠る組織としてフードメディシンネットワークを設立するなど、社会実装の仕組みづくりも進めてきた。

ねらい		
①科目の性格	私たちは「食べる」ことで生命と心身の健康を維持している。日々の食物で 体が作られ、体力を高めることはよく認識されており、洋の東西を問わず古来「食医」が重要とされていた。また、食と美味しさ、楽しさを 通じた工夫や遊びにより多様な食文化と人類の繁栄がもたらされた。近年注目を集めている腸内細菌叢など腸内環境も、もとをたどれば長年親しんだ食文化に応じて地域ごとに形成されてきたものである。不適切な食事やストレスなど生活習慣により誘発された腸内細菌叢と生体恒常性の乱れは、肥満、動脈硬化、糖尿病、認知症など多くの生活習慣病とも関連する可能性が示されている。そこで科学的根拠に基づいた食生活のデザイン、それを可能とする様々な食材の開発やヘルスマonitoringの価値はますます高くなると期待されている。新しい生活様式の中でのヘルスケアと予防医療を考える上で、さまざまなソリューションを“食・食文化と連動させて”確立していくことは意義深い。	
②科目の概要	食が腸管環境に及ぼす影響と全身への波及についての学習に重点を置き、日常生活の中で美味しく健康な身体づくりを通して健康長寿を達成するための食品開発の方法論を学習する。医食同源による疾病・未病制御、健全な加齢にヒントを与えるだけでなく、脳腸軸にも美味しい食事とは何かを追求する上で、日本食の利点も整理しつつ、ひとりひとりにとって理想的な、また地域と地球にとって理想的な食とは何かを考える構成とする。	
③授業の方法（ALを含む）	パワーポイントで作成した資料と教科書内容を解説することにより、食医学に関連する課題と解決法の理解が深まるようにする。また、講義テーマに関する小課題（レポート）を授業時間外の課題として実施し提出を求める（期間中に数回）。	リアクションペーパー／レポート／ディスカッション
④到達目標	健康の維持増進のためには、食品が持つ潜在的な機能を理解するだけでなく、それを摂取する受け手の状態の把握も重要であることを理解できる。地域における食文化の理解を通じて食品開発のアイデアを広げることができる。	
⑤ディプロマ・ポリシーとの関係（右の資質・能力を育成することを目的とする）	NC①-1 食に関する基礎知識、ビジネスに関する専門的知識／NC②-1 論理的思考・判断力／NC②-2 食に関する問題把握、判断力	

第1回		
事前学習	配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	45分
授業内容	食品、食医学の意義	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第2回		
授業内容	食システムと健康長寿社会	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第3回		
授業内容	腸内細菌叢と健康/疾患	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第4回		
授業内容	食と腸内環境・腸内細菌叢	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第5回		
授業内容	食品と免疫	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分

第6回		
授業内容	食と健康に関わる制度と現状	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第7回		
授業内容	消化管の機能と健康（腸-多臓器連関）	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第8回		
授業内容	ライフステージ（周産期）と生体高次機能と栄養	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第9回		
授業内容	ライフステージ（高齢期）と生体高次機能と栄養	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第10回		
授業内容	食品による生体高次機能（免疫、神経、内分泌）調節作用	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第11回		
授業内容	食品の生体高次機能（免疫、神経、内分泌）調節作用の評価法	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第12回		
授業内容	和食と健康	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第13回		
授業内容	地中海食と健康	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第14回		
授業内容	地域の食医素材	
事後学習・次回事前学習	授業内容について配布資料を参照しながら復習する。 配布資料を読み、疑問点等を整理しておく。	180分
第15回		
授業内容	試験（記述式）	
事後学習	期間を通じての授業内容について配布資料を参照しながら復習する。	180分
フィードバック	提出されたレポートに対しては、その内容をチェックし、理解に大きな誤りがあるものなどにはコメントを付して返還し、修正・再提出を求める。	
評価方法および評価の基準	評価を受けるためには3分の2以上の出席および全てのレポートの提出が必要である。それを満たせない場合、評価はDとなる。 出席20％、レポート50％、試験30％により評価を行う。	
教科書		

書名	著者	出版社	ISBN	備考
推薦書・参考文献				
履修上の助言、 教員からのメッセージ				