

講義名	食生態学		
(副題)			
開講責任部署	女子栄養大学栄養学部 食文化栄養学科		
開講学年	1年		
講義開講時期	-	講義区分	講義
基準単位数	2	時間	0.00
代表曜日	-	代表時限	-
必須/選択	必修		
科目分類	専門基礎科目(必修)		
資格必須 1	フードスペシャリスト認定試験受験資格必修		

担当教員		
職種	氏名	所属
准教授	◎ 衛藤 久美	

授業の達成目標 (ディプロマ・ポリシーとの関連も記載)	1. 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。 2. 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。 本授業の達成目標は、DP5(国内外の食生活や地域社会の現代的課題を抽出し、解決方法を構想・提案できる)と特に関連している。
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。
授業形式	・パワーポイントをプロジェクターで投影しながら講義を行う。毎回の授業で使用するパワーポイント資料は、Teamsのチャンネルにあらかじめ投稿しておく。 ・講義に加えて、食生態学の視点をを用いて自身の食生活を振り返る演習やグループ討議、事例紹介のためのビデオ視聴等も取り入れる。 ・出席登録、欠席等届の提出は、Formsを用いる。

授業計画表						
回	担当教員	項目	内容	キーワード・備考	予習・復習	
第1回	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。	食事像 食事スケッチ法	配布プリントの復習	
第2回	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。	共食 孤食	配布プリントの復習	
第3回	衛藤 久美	食行動の捉え方	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。	つくる行動 食べる行動 食生活を営む力を形成し伝承する行動	配布プリントの復習	
第4回	衛藤 久美	食行動の決定要因	食生態学の視点での食行動の決定要因について学ぶ。	人間の食欲の成り立ち、生理的要求、文化的要求	配布プリントの復習	
第5回	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	栄養素、食品・食材料、料理、食事	配布プリントの復習、ある1日の食事記録の	

			レベル、食事レベルの階層構造でとらえる視点を学ぶ。	主食・主菜・副菜	実施（必須課題）
第6回	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。	食生活指針 食事バランスガイド	配布プリントの復習
第7回	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。	料理選択型栄養教育 3・1・2弁当箱法 1食の適量	配布プリントの復習 「3・1・2弁当箱法」の 実践（自由課題）
第8回	衛藤 久美	食環境のとらえ方	第1～7回のミニテスト及び解説を行う。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。	食物へのアクセス 情報へのアクセス	配布プリントの復習 自分の食環境の振り返り（必須課題）
第9回	衛藤 久美	健康な食事や食物摂取を推進するための食環境づくり	健康な食事や食物摂取を推進するための食環境づくりの例を理解する。	食の外部化 中食・外食 食環境づくり・食環境整備 健康な食事	配布プリントの復習
第10回	衛藤 久美	食環境の変化と人間の食・栄養	トンガの食生活等を例に、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。	食環境の変化	配布プリントの復習
第11回	衛藤 久美	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。	日本茶 味噌汁	配布プリントの復習
第12回	衛藤 久美	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。	おせち料理 節の食事	配布プリントの復習、 正月料理レポート（必須課題）
第13回	衛藤 久美	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、積み重な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。	食歴	配布プリントの復習
第14回	衛藤 久美	改めて食生態学の視点で自分の食生活をとらえる	これまで学んできた内容を復習し、自分の食生活の特徴を食生態学の視点で整理する。	食生態学の枠組み	配布プリント、ワーク シートの復習
第15回	衛藤 久美	定期試験	試験の実施		

関連科目	実践栄養学、食生活調査法実習、栄養教育・食育論
履修上の注意事項	・配布資料（PDF）をTeamsの授業回チャンネルにアップするので、授業が始まるまでに自分のタブレットのノートアプリ（GoodNotes5）にダウンロードしておくこと。 ・ワークや課題に取り組む際には、自分の考えをまとめる力を養い、記述や発言をするよう努めてほしい。 ・やむを得ず欠席、遅刻、早退をした場合は、所定の届を提出すること。欠席した場合は、欠席課題を提出すること。（初回授業で説明あり）
事前・事後学修の内容	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30分程度）。必要に応じて、復習用資料を提示するので、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	毎回のコメントや課題の内容30%、ミニテスト20%、定期試験50%から総合的に評価する。
定期試験準備	教科書並びに配布資料を復習する。第14回に「学習のポイント」について説明する。
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	随時、資料やワークシートを配布

[ウインドウを閉じる](#)