

授業科目		教育課程ナンバー	時間割コード	開講期	単位数(時間数)	必修・選択
日常生活の科学		BNNBS1L20	10306	1前	2(15)	選択
担当教員	両角 美幸					
概要	人間の食行動には、生命を維持するためにエネルギーと栄養素を確保し、美味しさを楽しみ、心を豊かにする目的がある。科学の視点で食べることを理解する。食品の科学的特性を具体例から学ぶ。看護の専門科目を学習するためには自然科学的知識が必要となるが、「日常生活の科学」では専門課程に備えて化学、生物学などの自然科学を学ぶ。					
学修目標	1) 身近にある「科学」について論じることができる。 2) 身近な食を生物学的、化学的に説明できる。 3) 摂食行動の意味を具体的な言葉で説明できる。 4) 食品の知識を科学的に説明することができる。					
DPとの対応	智をいつくしむ力		人をいつくしむ力		命をいつくしむ力	
	科学的論理的思考力	◎	全人的人間理解	◎	職業倫理と人権擁護	○
	探求力と生涯学習能力	○	ケアリングとコミュニケーション		適切な看護実践	
回	学修内容			予習・復習内容		
1	日常生活の科学とは 私たちは何をどのように食べているか			自分の食生活を考えておくこと。		
2	食品の分類 6つの基礎食品 食事バランスガイドの作成			食品の分類方法について、前日の食事内容を記す。		
3	美味しいとは① おいしさに影響する因子			おいしいと感じる事項を考えておくこと。		
4	美味しいとは②美味しさに係わる脳の働き			食欲、空腹感の関係について考えておくこと。		
5	美味しいとは③おいしさに関する食べ物の成分			五感、どのような味があるか考えておくこと。		
6	食べるという行動を考える 生体リズムと食事			自分の食行動、生活行動を考えておくこと。		
7	医食同源を考える 食事と健康の関係			医食同源という語句を調べる。		
8	生体生理と食事① スポーツをしている人の食事のあり方			自分の体力作り、スポーツの方法を考えておくこと。		
9	生体生理と食事② 食物アレルギーへの対処			食物アレルギー、自分のアレルギーの有無を考えておくこと。		
10	生体生理と食事③ 高齢者自立のための食事			高齢期の身体的特徴を考えておくこと。		
11	食品の知識と科学① 穀類、			自分の主食は何かを考えておくこと。		
12	食品の知識と科学②イモ類、砂糖類、豆類			身近にある大豆製品を考えておくこと。		
13	食品の知識と科学② 油脂、乳類			トランス脂肪酸について調べておくこと。		
14	食品の知識と科学③ 肉類、魚類			肉類、魚介類の食中毒について調べておくこと。		
15	食品の知識と科学④ 野菜、果物類			植物性自然毒について調べておくこと。		
使用テキスト	使用しない。					
参考図書	①編著者 稲山 貴代・大森 玲子 食と健康の科学「第2版」 健泉社 ②実教出版編集部 オールガイド食品成分表 2020 実教出版株式会社					
成績評価基準	定期試験80% 授業内小テスト20%					