

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No. 18205

1. 開設大学	広島修道大学		開講場所 (キャンパス・施設)	本学		
2. 科目名	君は家族の食生活見守り隊！ ～食事バランスガイドを学び食生活に生かすコツ～					
	学問分野	番 号	44	名 称	食物・被服・生活（栄養食物）	
3. 担当教員	村上 淳（健康科学部 健康栄養学科）					
4. 開講期間（曜日） 開講時間	令和2年8月7日（金） 9時00分 ～ 12時15分 （90分×2回）					
個別開講日	1回目 /	2回目 /	3回目 /	4回目 /	5回目 /	6回目 /
	7回目 /	8回目 /	9回目 /	10回目 /	11回目 /	12回目 /
5. 募集定員	8人（4人×2グループ）					
6. 科目内容・ 授業計画	日頃から健康的に過ごすにしても、スポーツをするにしても、私たちが日ごろ食べている食事は、私たちにとってちょうどよい（バランスの良い）食事になっていることを考えることは大切です。それを比較的簡単に判断できる方法を学びます。 1 限目（9：00～10：30） 2005年に策定された「食事バランスガイド」について学び、実際に「食事バランスガイド」の活用方法にもとづいて、持参してもらった各人の前日・前々日の食事記録をもとに、ちょうどよい（バランスの良い）食事をしていたかどうかを判定することを試みます。この活用の仕方を理解できれば、比較的簡単にあなたは、自分はもとより、家族の食事がちょうどよい（バランスが良い）かどうか判断してあげることができるようになるでしょう。 2 限目（10：45～12：15） 簡便な調理実習（比較調理とその試食）を通じて、小さなステップで自分や家族の食生活を変化させていく食事のポイントを実習します。					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	（テキスト代・実習料等） なし					
9. 開講条件※1 あり ない	① 最少開講人数（ 人）定員超過の不許可は選考により決定 ② 不許可・不開講通知日 （7月10日（金）以前の開講科目は3月末まで／7月11日（土）以降の開講科目は6月末まで）					
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、事前に予習しておく資料・文献など特記すべきこと ・前日あるいは前々日に自分が食べた食事（種類や見た目の分量）一日分を記録したものを持参ください（携帯電話による画像でも可）。					
11. 開設大学への 交通手段	http://www.enica.jp/ から開設大学のホームページにジャンプして確認してください。					

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。