

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	18203
----------	-------

1. 開設大学	広島修道大学	開催方法 (キャンパス・施設)	<input checked="" type="checkbox"/> 対面 (本学) <input type="checkbox"/> オンライン (同時・録画)			
2. 科目名	家族の食生活見守りたい (隊) ! ~貧血チェックと食事バランスガイドを実践~					
	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 4 年 8 月 5 日 (金) ~ 令和 4 年 8 月 5 日 (金) 9 時 20 分 ~ 12 時 30 分 (90 分×2 コマ、途中 10 分休憩)					
個別開講日	1 回目 8/5	2 回目 8/5	3 回目 /	4 回目 /	5 回目 /	6 回目 /
5. 募集定員	10 人 (測定や実習を含みます)					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>健康的に過ごすためには、スポーツをする人もしない人も、日頃より食べている食事が、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意識することは大切です。それを比較的簡単に判断できる方法を学びます。また、健康モニタリング装置 (ASTRIM FIT) (身体に非侵襲性の機器) を用いて思春期に多く見られる貧血症状 (隠れ貧血) のチェックを試みましょう。</p> <p>1 限目 (9:20~10:50) 現在活用されている「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」の活用方法を簡潔に学びながら、持参してもらったそれぞれの前日や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) 食事をしていただくかの評価を試みます。この活用の仕方を理解できれば、比較的簡単にあなたは、自分のもとより、家族の食事がちょうどよい (バランスが良い) かどうかも判断できるようになるでしょう。</p> <p>2 限目 (11:00~12:30) 食育 SAT システム (IC タグ内蔵・実物大フードモデル体験型栄養教育システム) で前日や前々日の食事が自分にとってどうだったか? を試してみます。その結果をもとにして、あなたの食事の改善点を一緒に考えましょう。加えて健康モニタリング装置 (ASTRIM FIT) (非侵襲性の機器) を用いて、血液中の Hb (ヘモグロビン) 推定濃度等を測定し、貧血 (隠れ貧血) の確認や食事内容についての見直しを行います。</p>					
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・ <input checked="" type="checkbox"/> 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8日(金)以前の開講科目は3月末まで/7月9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、オンライン (同時・録画) の使用ソフト、受講時の注意など					
11. 開設大学への 交通手段	http://www.enica.jp/ 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。コロナ禍の影響により、対面講座の不開講・休講またはオンライン (同時・録画) へ変更になる場合があります。