

【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		開催方法 (キャンパス・施設)		■対面 (本学) □オンライン (同時・録画)	
	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实践~					
2. 科目名	学問分野	番号	44	名称	食物・被服・生活 (栄養食物)	
	村上 淳 (健康科学部 健康栄養学科)					
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 5 年 8 月 3 日 (木) 9 時 20 分 ~ 12 時 30 分 (90 分×2 コ、途中 10 分休憩)					
個別開講日	1 回目 /	2 回目 /	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>私達が健康的に過ごすためには、日頃食べている食事がちょうどよい (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・2 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、それぞれの前日や前々日の食事記録 (持参してもらった) 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・3 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しょう。</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 type="checkbox"/> ない	① 最少開講人数 (人) <input type="checkbox"/> 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: 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 【受講時の注意】この講座の参加者は、前日および前々日の食べたものについて記録をしたものを持参ください (摂取量はおおよその分量で構いません)。					
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・休講になる場合があります。