

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	24202
----------	-------

1. 開設大学	広島文教大学		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	人間栄養学科での学び(よく噛んで食べるための調理の工夫等について学ぼう！)					
	学問分野	番 号	44	名 称	食物・被服・生活 (生活、栄養食物、被服、児童など)	
3. 担当教員	中藪宏美(人間科学部 人間栄養学科)					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	令和 6 年 12 月 26 日 (木) ~ 令和 年 月 日 () 10 時 50 分 ~ 14 時 40 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 /
5. 募集定員	8 人					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>科目のねらいと概要：</p> <p>現代の私たちの食生活は食の欧米化に伴い、よく噛んで食べる機会が減少しています。各時代に食べられていた食事内容と噛む回数について学ぶとともに、私たちの身近な食材を実際に試食して、どのようなものであると自然に噛む回数が増えるか体験します。また体験を通して、よく噛んで食べることでどのような良い点があるかも考えます。そして、よく噛んで食べるために調理の面ではどのような工夫をすることができるか、また、食べる人の年代や特徴によってどのような工夫ができるかを学びます。これらの学びを通して、人の健康・食生活を支える管理栄養士・栄養士の仕事内容等についても学習します。</p> <p>科目内容・授業計画</p> <p>第 1 回 (10 時 50 分~12 時 20 分) 講義・演習：よく噛んで食べることについて各時代の食事内容と噛む回数について学習した上で、同じ重量の 2 種類の果物を試食し、飲み込むまでに噛んだ回数を数えてどのような特徴があるか考えます。また、よく噛んで食べるとどのようなよい点があるか気づきを発表し合います。2 種類の果物以外にも身近な食品・料理において調理の面でどのような工夫をすると自然と噛む回数が増えるか説明し、実際に調理実習と試食を行います。</p> <p>第 2 回 (13 時 10 分~14 時 40 分) 演習：噛む回数が増える食事を考えよう調理実習で試食した内容を振り返りつつ、栄養バランスの良い食事について理解します。栄養バランスの良い食事で、さらに自然と噛む回数が増える食事内容を各自が考え、発表し合います。また、食事を食べる対象者の例を挙げ、その人に合う噛む回数が増える食事内容について考えます。対象者に合った食事を提供する管理栄養士・栄養士の仕事内容について説明を行います。</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・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：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 簡単な調理実習を行いますので、エプロン・三角巾 (バンダナ等可) を持参の上、爪を短く切ってきてください。					
11. 開設大学への 交通手段	https://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。