

【様式 02】高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	18206
----------	-------

1. 開設大学	広島修道大学 健康科学部			開催方法 (キャンパス・施設)		■対面 (本学) □オンライン (同時・録画)	
2. 科 目 名	家族の食生活を見守りたい (隊) ! 隠れ貧血、あなたは大丈夫?						
	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)	令和 7 年 8 月 5 日 (火)						
開講時間	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 /	2 回目 /	3 回目 /	4 回目 /	5 回目 /	6 回目 /	
5. 募集定員	12 人 (受入学年: 申込者が定員超過の場合は高校 3 年生を優先)						
6. 科目内容・ 授業計画	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 (身体状況に合った) 食事になっていることが大切です。みなさんのいつもの食べ方を栄養素の過不足の視点等を中心にして、この機会に考えてみましょう。また、健康モニタリング装置 (ASTRIM FIT) を用いて思春期に多く見られる貧血症状 (隠れ貧血) のチェックし、食生活のポイントを探ってみましょう。 1 限目 (9 : 20~10 : 50) 講義・演習の時間 現在活用されている「食事バランスガイド」について学び、各自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) 食事をしていたかどうかの評価を試みます。自分や家族の食事がちょうどよい (バランスが良い) かどうかも考えるきっかけにしてみましょう。 2 限目 (11 : 00~12 : 30) 実習・測定の時間 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) や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) の確認を行い、食事内容について考えましょう。自分の食べ方について考える機会にしましょう。 授業の終わりに時間があれば、在学生 (本ゼミ生 4 年) との交流も行います。聞きたいこと等があれば、自分なりにまとめておいてください。						
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 (3 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						
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】この講座の参加希望者は、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 (料理名、その料理に入っていた食材、味付けの様子は必ず記録し、摂取量はおおよその分量で構いません)。						
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。