

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	18204
----------	-------

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	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)	令和 8 年 8 月 7 日 (金) ～ 令和 8 年 8 月 7 日 (金)					
開講時間	9 時 30 分 ～ 12 時 40 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: 3 年生を優先に 2 年, 1 年の順に受け入れます。)					
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。みなさんのいつもの食べ方をこの機会に栄養素の過不足の視点から考えてみましょう。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) をチェックしてみましょう。</p> <p>1 限目 (9:30～11:00) 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 (持参してもらった食事の内容の記録: 3 食のうちの最低 1 食でよい、食べたメニュー、その中に入っていた食材、味付けの程度など、大まかな分量も分かればなおさらに良い) をもとに、食べた状況を確認します。</p> <p>2 限目 (11:10～12:40) 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) を用いて、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。 また健康モニタリング装置 (ASTRIM FIT) (非侵襲で貧血の程度を測定する機器) 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) の程度を調べ、自身の食事内容について考えましょう。 自分や家族の食事がちょうどよいか (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。</p>					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等) とくになし					
9. 開講条件 ※1 あり・ない	① 最少開講人数 ( 1 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 受講許可された生徒は、一食または、一日 (二食または三食) の食事を記録してきてください (上記参照のこと)。					
開設大学への交通手段	<a href="https://www.enica.jp/">https://www.enica.jp/</a> 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。