

【授業の到達目標および概要】

- (1) 食品の抗酸化能と調理について理解を深める。
- (2) 幼児から高齢者までの食生活の実態把握を糸口に、心身ともに健康的な生活を送るための方策を食事内容、食環境、家庭環境、運動習慣などの側面から総合的に考える。

【授業計画】

- ① 幼児・児童の食生活と健康の関連
- ② 中高生の食生活と健康の関連
- ③ 高齢者の食生活と健康の関連
- ④ 抗酸化能の高い食品とその成分
- ⑤ 抗酸化能と調理の関連
- ⑥ 食品の機能性に関する最近の話題を紹介する
- ⑦⑧ まとめ

【授業外学習】

論文講読（授業の際に指示した論文を読んでもらうこと）

【成績評価の方法・基準】

レポートにより評価する。

【教科書】

なし

【参考書】

なし