



## シラバス参照

講義名	食生態学		
(副題)			
開講責任部署	女子栄養大学栄養学部 食文化栄養学科		
開講学年	1年		
講義開講時期	-	講義区分	講義
基準単位数	2	時間	0.00
代表曜日	-	代表時限	-
必須/選択	必修		
科目分類	専門基礎科目(必修)		
資格必須1	フードスペシャリスト認定試験受験資格必修		

## 担当教員

職種	氏名	所属
教授	◎ 武見 ゆかり	
専任講師	衛藤 久美	

授業の達成目標	人間らしい食の方向を探る食生態学の基本的な概念と具体的な方法論について説明できる。 人間、食物、食環境の3つの視点から、人間の多様な食の営み（食生活）を捉え、自分の食生活の課題を抽出できる。
授業の概要	食生態学では、人間、食物、食環境の3つの視点から食を捉える。人間にとって食とは何か、人間の食は環境とどのような関わりを持って営まれてきたかを軸とし、食生態学の枠組み・実績にそって、食の多様性、食行動の特徴、食行動を方向づける決定要因、食物の階層構造（栄養素、食品・食材料、料理、食事レベル）、日本の食文化、食歴、環境との関わり等を学ぶ。
授業形式	講義を中心とするが、食生態学の視点をを用いて自身の食生活を振り返る演習やグループ討議、事例紹介のためのビデオ視聴等も取り入れる。

## 授業計画表

回	担当教員	項目	内容	キーワード・備考	予習・復習
第1回	衛藤 久美	食生態学の枠組み及び食事スケッチを通して「食」の多様性	子どもから大人まで、人々が描く食事像から食の多様性を知り、自分自身の食事像を描いてみる。	食事像 食事スケッチ	配布プリントの復習
第2回	衛藤 久美	子どもの家族との共食からみる「食」の多様性	子どものひとり食を例に、食の多様性について考える。	共食 孤食	配布プリントの復習
第3回	衛藤 久美	食行動の捉え方及び食生態学の視点での食行動の決定要因	食事をつくる、食べる、そうした食生活の力を形成し伝承する、この3つの分類で食行動をとらえる考え方を学ぶ。食生態学の視点での食行動の決定要因について学ぶ。	つくる行動 食べる行動 食生活を営む力を形成し伝承する行動	配布プリントの復習
第4回	衛藤 久美	行動科学理論を用いた食行動の決定要因	行動科学の基本的な理論・モデルと、それらをもとにした食行動の決定要因（知識、嗜好、信念周囲の影響など）を学ぶ。	オペラント強化 KAB/KAPモデル 行動変容ステージモデル 社会的認知理論 計画的行動理論	配布プリントの復習
第5回	衛藤 久美	食物の階層構造	食べる営みの対象物である食物を、栄養素レベル、食品（食材料）レベル、料理レベル、食事レベルの階層構造でとらえる視点を学ぶ。	料理選択型栄養教育 主食・主菜・副菜	配布プリントの復習、ある1日の食事記録の実施（課題）
第6回					配布プリントの復習

	衛藤 久 美	食生活指針と食事 バランスガイド	健康づくりのための食生活指針と食事バ ランスガイドの関係について学ぶ。	食生活指針 食事バランスガイド	
第7回	衛藤 久 美	「3・1・2弁当箱 法」と1食の適量 の学習	料理選択型栄養教育の教材である「3・1・2 弁当箱法」の基本を学び、1食の適量を把握 することの健康づくりにおける意義を知る。 第1～7回のミニテスト及び解説を行う。	3・1・2弁当箱法 1食の適量	配布プリントの復習
第8回	武見 ゆ かり	食環境のとらえ方	食物提供の面、食情報提供の面の両面から 食環境をとらえる概念を知り、望ましい食 環境づくりについて学ぶ。	食物へのアクセス 情報へのアクセス	配布プリントの復習
第9回	武見 ゆ かり	食環境づくりと 「健康な食事」	2014年秋に厚生労働省から発表された「日 本人の長寿を支える「健康な食事」のとら え方と、食事パターンのマーク策定の意図 を学び、食環境づくりとの関連を理解す る。	食環境整備 食の外部化 健康な食事 スマートミール	配布プリントの復習
第10回	武見 ゆ かり	食環境の変化と人 間の食・栄養	東日本大震災などを例に、災害による食環 境の変化が人々の食や栄養にどのような影 響を及ぼすかについて学ぶ。	食環境の変化 災害栄養	配布プリントの復習
第11回	武見 ゆ かり	食生態学視点から みた食物のとらえ 方1	日本茶、味噌汁を例に、日本人の生活と深 く関わってきた食物を食生態学の視点で見 直すことにより、食物の多様な見方を知 る。	日本茶 味噌汁	配布プリントの復習
第12回	武見 ゆ かり	食生態学的視点か らみた食物のとら え方2	日本の食文化の代表例の1つであるおせち 料理を例に、食生態学的視点から、その合 理性と特徴について学ぶ。市販おせち料理 の課題を把握する。	おせち料理 節の食事	配布プリントの復 習、おせちレポート (自由課題)
第13回	武見 ゆ かり	食の自分史（食 歴）と食育	食べる営みは、日々繰り返され、形成さ れ、積み重ねることが食育そのものとな る。そうした食の歴史性を、「食の自分 史：食歴」を書くことで確認する。	食歴	配布プリントの復習
第14回	武見 ゆ かり	国際的な視点での 日本の食と食育	栄養不足と過剰摂取という栄養不良の二重 負荷など、さまざまな食・栄養問題を抱え る世界の状況を学び、改めて日本の食の特 徴を確認する。	栄養不良の二重負荷	配布プリントの復習
第15回	武見 ゆ かり 衛藤 久 美	定期試験及び解説	試験を実施した後、解説を行う		

関連科目	実践栄養学実習、食生活調査法実習、食育・食教育論実習
事前・事後学習の内容	教科書（各回の授業内容に関連するページ）並びに配布資料を復習する（週60分程度）。必要に応じて、e-learningに復習用資料を掲載するので、各自で確認し、復習に活用する。前回授業を復習した上で、次回授業に臨むこと。
成績評価の方法	定期試験70%、ミニテスト20%、授業内で出される課題内容10%、から総合的に評価する。
定期試験準備	教科書並びに配布資料を復習する。第15回に「学習のポイント」について説明する。
教科書	足立己幸編著、秋山房雄共著「食生活論」医歯薬出版（1987）
教材	必要に応じて資料を配布

[ウインドウを閉じる](#)