

教科	調理栄養	科目	公衆衛生学	単位数	1
学年	1	科	調理栄養	専攻・コース	
教科書	食生活と健康		副教材		
学習到達目標	食生活と疾病が密接な関係にあること、食を通した健康づくりの重要性を理解し、調理師の役割を理解する。				
評価の観点	食生活と疾病の関係や、調理師に関係する法令を理解する。				

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備考
前	4	第1章「調理師と健康」について 第1節 健康の考え方 ①健康とは何か ②わが国の健康水準 ③目指すべき健康	・WHO憲章の健康についての定義を理解する。 ・平均寿命・健康寿命や死亡率などの統計資料を理解し、我が国の健康水準を理解する。	
	5	第2節 食と健康の関係 ①食生活が健康に果たす役割 ②健康的な食生活習慣	・食生活が健康に及ぼす影響と国民の健康状態を理解する。 ・食生活指針の内容と正しい食生活について理解する。	定期試験
	6	第3節 調理師の役割 ①調理師の成り立ち ②調理師法の概要 ③食生活における調理師の役割	・調理師法が制定された背景や歴史を理解する。 ・調理師法の目的、調理師の定義、調理師の免許制度などを理解する。	
期	7	◎「調理師と健康」の総まとめ	・調理師の役割とその重要性を理解する。	定期試験
	8	◎「調理師と健康」の総まとめ		
	9	第2章「食生活と疾病」第1節 疾病の動向とその予防 ①疾病の動向 ②疾病の予防	・疾病が感染症から生活習慣病へと変化してきた動向、理由を理解する。 ・疾病についての第一次予防、第二次予防、第三次予防を理解する。	定期試験

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備考
後	10	第2節 生活習慣病 ①生活習慣病とは ②生活習慣病の国際比較と生活習慣の重要性 ③生活習慣病の予防	・主な生活習慣病とそのリスク要因を理解する。 ・日本と欧米での生活習慣病の相違や生活習慣と疾病の関係を理解する。	
	11	第3章「健康づくり」 第1節 健康づくり対策 ①疾病予防から健康増進へ ②健康増進法	・健康増進法の目的、基本方針、健康増進計画や国民栄養調査などについて理解する。	定期試験
期	12	③我が国における健康づくり対策 ④健康教育 ⑤健康に関する食品情報	・健康国家の実現に向けた取り組みを理解する。 ・食品表示法や健康増進法等に規定された表示内容について理解する。	
	1	第2節心の健康づくり ①心身相関とストレス ②ストレスへの対処方法 ③心の健康と自己実現	・ストレスの仕組みを理解する。 ・ストレスの解消法を理解する。 ・心の健康と自己実現の重要性を理解する。	定期試験
	2	◎1年生の総まとめ		
	3	◎1年生の総まとめ		定期試験