

科目名	栄養と病気	科目分類	■基礎教育科目 □専門教育科目
			□卒業必修 □栄養士必修 ■選択
英文表記	Nutrition and Disease	開講年次	■1年 □2年
ナンバリング	B E 1 3 0 E	開講期間	■前期 □後期 □通年 ■集中
ふりがな	いしはら にいな	授業形態・修得単位	2単位
担当教員名	石 原 新 菜	実施方法	■対面のみ □遠隔のみ □対面・遠隔併用
		実務家教員担当科目	○
授業のテーマ	食は体に影響する		
授業概要	日々、食事療法や漢方薬処方を中心に患者さんの診療に当たっている立場から「栄養と病気」の関係性についてお話します。		
到達目標	「食事は体に影響する」ことを理解し、どのような食事や生活習慣が健康につながるのかを学び、将来、多くの方にアドバイスできる栄養士になっていただきたい。		
授業時間外の学習	特になし		
履修条件	授業数の3分の2は出席すること。必要なレポートを提出すること。		
授業計画			
第1回	「食事が体に影響する」について身近な話題 ・皆の普段の食事、和食について（無形文化遺産）・薬食同源、医食同源 ・身土不二（先人の知恵、陽性食品、陰性食品）、発酵食品は保存食		
第2回	「食事が体に影響する」の具体的な内容 ・日本人の食の変化→病気の変化 ・栄養素が不足すると起こる症状 ・ブルーゾーンの長寿の人々の食事、PoA（ペース・オブ・エイジング）研究		
第3回	生活習慣病について具体的に学ぶ ・生活習慣病とは？ 種類、原因、治療法（とくに食事療法） ・糖尿病の3大合併症 ・酸化と糖化について、抗酸化作用の強い食材		
第4回	生活習慣病について ・BMIは古い。内臓脂肪の弊害。肥満は全身炎症 ・スイーツ好きの若い女性に増えている非アルコール性脂肪肝炎（NASH） ・1977年アメリカ「マクガバン・レポート」の考え方		
第5回	「腸内環境」について ・脳腸相関 ・腸は最大の免疫器官（腸と免疫やアレルギーとの関係） ・リーキーガット症候群とは		
第6回	「腸内環境」を整えるために ・発酵食品、食物繊維 ・お腹を温めることの大切さ、質の良い睡眠、ストレス解消		
第7回	「女性の不調」について ・女性に多い不定愁訴 ・生理、妊娠、出産、産後うつ、更年期障害など、女性ホルモンの影響を受ける ・食事や生活へのアドバイス		
第8回	漢方の考え方 ・気、血、水 ・気血水の不調（気虚、気滞、気逆、血虚、瘀血、水毒）によい食材や生活アドバイス		
第9回	症状別に具体的な食事、生活のアドバイス ・胃腸の不調（ガス、便秘、下痢）生理痛 ・生理痛、生理不順、更年期障害、貧血、妊娠中、授乳中 ・冷え性、・気分の落ち込み、・不眠、・冷え性など		
第10回	症状別に具体的な食事、生活のアドバイス ・胃腸の不調（ガス、便秘、下痢）生理痛 ・生理痛、生理不順、更年期障害、貧血、妊娠中、授乳中 ・冷え性、・気分の落ち込み、・不眠、・冷え性など		
第11回	症状別に具体的な食事、生活のアドバイス ・胃腸の不調（ガス、便秘、下痢）生理痛 ・生理痛、生理不順、更年期障害、貧血、妊娠中、授乳中 ・冷え性、・気分の落ち込み、・不眠、・冷え性など		
第12回	症状別に具体的な食事、生活のアドバイス ・胃腸の不調（ガス、便秘、下痢）生理痛 ・生理痛、生理不順、更年期障害、貧血、妊娠中、授乳中 ・冷え性、・気分の落ち込み、・不眠、・冷え性など		
第13回	症状別に具体的な食事、生活のアドバイス ・ファスティング（断食）について ・オートファジーについて、長寿遺伝子について ・私が提唱する大事な温活4つ		
第14回	症状別に具体的な食事、生活のアドバイス ・ファスティング（断食）について ・オートファジーについて、長寿遺伝子について		

第 15 回	症状別に具体的な食事、生活のアドバイス ・ファスティング（断食）について ・オートファジーについて、長寿遺伝子について
第 16 回	定期試験（レポート提出）
テキスト	なし
参考文献・資料	厚労省のデータ、世界の論文などの内容。 参考著書：東洋医学のしくみと治療法がわかる本（ナツメ社）
成績評価の方法	出席回数が規定に満たなかった場合及び授業料その他納入金等の全額を納めていない場合は試験を受けることができません。定期試験の点数は「レポート」で関心や理解の深さを評価します。
成績評価基準	秀(100～90 点)、優(89～80 点)、良(79～70 点)、可(69～60 点)、不可(59 点以下)
オフィスアワー	授業前後で対応します。
受講生に望むこと・受講のルール	自分でもすぐに実践できる内容や他人にアドバイスできる内容を学ぶので、興味をもって授業に参加し、楽しんでいただきたいと思います。