



人間総合科学大学 人間科学部

ヘルスフードサイエンス学科通信

～地域・企業と追求するおいしい×ヘルシー～

2020年

11月12日号

1. 食の専門家を育成する！

『今後ますます重要になる食に関する仕事』

ヘルスフードサイエンス学科学科長 時光一郎

■「栃木県立真岡女子高校」

11月5日(木)に栃木県立真岡女子高校にて、1、2年生を対象に模擬授業を行う機会をいただきました。演題は、『今後ますます重要になる食に関する仕事—食の専門家を目指して—』としました。栄養士の仕事を紹介すると共に、生活習慣病や超高齢化社会をキーワードとして、今後ますます重要になる食の役割について話をさせていただきました。

2回に分けて授業を行いました。合計で30名弱の高校生が受講してくれました。午後の授業でしたが、どの生徒さんもメモをとりながら熱心に話を聞いていただきました。「文系でも栄養関係の大学へ進学できますか？」といった進路についての質問をいただきました。当学科においては高校時代に文系を選んでいた学生が多いことをお伝えし、大丈夫ですとお伝えしました。

模擬授業が進路を考えるきっかけになったのではとの思いを持ちました。



2. 高等学校特別授業

『高校生の食事と健康～卒業後に向けて』

ヘルスフードサイエンス学科学科長補佐 玉木雅子

ヘルスフードサイエンス学科教員 秋山佳代

■「埼玉県立伊奈学園総合高等学校」

今回は、埼玉県立伊奈学園総合高等学校3年生を対象とした特別授業のご紹介です。

私たちヘルスフードサイエンス学科では、高校生の心身の健康についての教育研究活動も行っています。伊奈学園さんには調査にもご協力いただき、20年近く長いお付き合いになります。過去の私たちの調査では、伊奈学園の生徒さん達は規則正しく健康的な生活を送っていることがわかりました。しかし残念なことに、世の中には生活習慣の乱れが目立つ大学生が少なくありません。

授業の最初に「高校卒業後の自分の毎日の生活」を想像してもらってから大学生にありがちな生活を紹介し、どこがなぜ良くないのかを説明しました。また、痩せ願望が強い女子生徒のほうが実は太りやすい生活をしている、食行動が適切である高校生はレジリエンス(困難に打ち勝つ力)が強いなど、私たちの調査結果もお伝えしました。

例年のことながら皆さん熱心で、2コマ続き休憩なしの授業を集中して受講してくれました。授業の最後に代表の生徒さんからお礼の言葉があり感激です。全員に提出してもらった感想にも「朝食にたんぱく質が欠けていると気づいた、明日から卵を加えます。」「自分の今の健康は母のお陰と気づいた。感謝しなくては。」「将来のために、自分で生活できる力をつけます」「痩せたいと思っていたけれど、やめます」などなどあり(書ききれません!)、伝えたかったことをしっかりと受け止めてくれて嬉しい限りです。

このような特別授業は、私たちにとっても大きな励みになっています。



【お問合せ】 人間総合科学大学 事務局広報 電話：048-749-6111 メール：admin@human.ac.jp