

講義タイトル	食育に関わる調理実習	学科名	食物栄養学科
		講師名	下地 隆/准教授
		専 門	栄養調理

概 要

本講義では、食育基本法の制定より、食の原点の見直しを迫られています。『食べる』という面から、食品の選び方、食事の環境・世界と日本の食文化の違い等を学習します。

栄養素を食品成分表に照らし合わせ、「頭で考えて」摂取すると云ったようなマニュアル化された生活にとらわれるのではなく、「美味しく食べよう」を念頭に、自分の身体に本当に足りないものを摂ることが重要です。

各地域の食材は、その地域に住んできた人間の身体に適しているという「身土不二」や「地産地消」「旬の素材のとらえかた」の観点から、調理の基礎や地域の伝統料理を楽しく理解しながら作ります。

また、環境問題・食料問題から、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」を考慮しています。調理実習を通して『食の大切さ』を考え、調理の基本である「美味しく食べよう」「食材を大切に無駄なく感謝の気持ちを持って」の人本来の持つやさしさを「食」を通して学んでいただくことが出来ます。