

講義タイトル	尿でわかる異常のサイン	学科名	食物栄養学科
		講師名	津村なみえ/准教授
		専門	栄養・食事調査
		対象	高校生

概 要

本講義では、パソコンに接続した機器と IC タグ付き 108 種類のフードモデル(食品模型)を使って、選んだ食事のバランスをその場でチェックすることができる教材「食育 SAT システム」を併用します。各個人、昨日の昼食、または、夕食で食べた一食分の食事をフードモデルの中から選んで機器の上に乗せ、エネルギーなど、食事バランスをその場でモニターにて確認・印刷します。その後、印刷物をもとに解説し、バランスの良い食事について説明します。

楽しみながら自分の食事をチェックし、食生活や栄養について、より身近に、具体的に考えることができます。