

大学・短大名	担当教員名
仙台青葉学院短期大学	高泉 佳苗

学部・学科名	授業科目名	開講学期	開講期間(実施回数)	開講曜日	開講時間	受入人数	受講者集合場所 (開催場所)	※1 受講方法	※2 受講料
栄養学科	栄養教育実習	前期	7月11日(全1回)	土	11:10~11:40	5	中央キャンパス 6階 実習食堂	①対面のみ	不要(無料)

受講対象	※1 受講方法「オンライン」の場合のウェブ会議ツールの名称等	※2 受講料「必要」の場合の具体的内容
高校生		

授業の目標等

食事をPFCバランスの観点から評価する方法を理解し、栄養バランスを考えた食事選択に向けて具体的な改善行動を選択できる力を養う。

授業内容・計画等

1. 講義

- ①PFC比とは(定義、目標範囲、健康上の目的など)
- ②計算方法

2. 個人ワーク

- ①献立例のPFC比を計算する
- ②献立例のPFCバランスを評価する(結果共有)
- ③献立例の改善提案を行う

参加上の注意(準備物、テキスト、参考書など)

筆記用具と電卓(計算機能があるスマートフォンなども可)を持参してください。
配布プリント(ワークシート)は当日配布します。

高校生へのメッセージ等

今日の授業では、食事のバランスを数字で見える化する方法の一つとして“PFC比”を紹介します。