

科目名	ビューティフード	学科	トータルビューティ科			
		学年	1	学期	前期	単位数
担当者	古澤久美					
実務経験	ビューティフードに基づいた料理教室や食に関わるイベントを15年間開催					
授業概要	美は健康な体の内側に宿ること、健康でなければ心身ともに美しくはなれないことを指導し、美を内側からつくる食事の知識を学びます。					
到達目標	インナービューティに必要基本的な食事を理解し、栄養と体の働きについての知識があり、美に興味がある女性にアドバイスと自分を整える食の知識を身に付けることを目標とする					
授業計画	第1週 カリキュラム概要説明、はじめに 第2週 美しさをつくる栄養の基本 ビューティフードの基本的な考え方 第3週 美しさを保つ食事バランス クレイを作る毎日の食事 第4週 調理実習1-① 第5週 調理実習1-② 第6週 食べ物の消化の仕組み 腸活と心・身体との関係 第7週 健康的な食生活 コンビニ食の裏側 健康的な食生活 第8週 調理実習2-① 第9週 調理実習2-② 第10週 甘いものが止められない！砂糖中毒症 食べてキレイになるビューティフード 第11週 ダイエットの基本・やせる食生活のルール 食べてキレイになるビューティースイーツ 第12週 腸の健康と体の免疫 肌は内臓をうつす鏡 第13週 美容に効果的な食事 不調と食べ物の関係・メンテナンス法 第14週 女性の体を整える食べ方・症状別ケア方法 調理実習3 第15週 まとめ					
授業方法	(実習)講義とグループワークを中心に授業を行う他、調理実習も行い経験を養う					
教科書	指定なし					
参考図書・参考URL	指定なし					
評価の方法	平常点 50% 授業内課題 50%					