

科目名	ダイエット検定	学科	トータルビューティ科				
		学年	1	学期	後期	単位数	1
担当者	加藤 いく子						
実務経験	服飾デザイナーとして22年 店頭販売を経験しアパレル系大学専門学校の非常勤講師を勤める。現在衣装デザイナーとして数々の衣装を手掛ける						
授業概要	巷に溢れているダイエット情報に左右されない健康的で正しいダイエットの基本的な仕組みを学ぶ。						
到達目標	自分の健康管理とともに、正しい知識を身に付けお客様にダイエットの提案ができるようになる。さらには、ダイエット検定 2 級合格を目指す。						
授業計画	第1週 10/4 ダイエットとは 第2週 10/11 BMI、肥満、むくみについて 第3週 10/18 目標体重の算出方法 第4週 10/25 脂肪について 第5週 11/1 体脂肪について 第6週 11/8 ダイエットと栄養 第7週 11/14 ダイエットとカロリー 第8週 11/22 代謝とは 第9週 11/29 リバウンドについて 第10週 12/13 インスリン、血糖値、GI 値 第11週 12/20 ダイエットのための運動 第12週 1/10 模擬問題① 第13週 1/17 模擬問題② 第14週 1/24 模擬問題③ 第15週 1/31 まとめ						
授業方法	(実習)座学中心。後半は問題を解き、解説する						
教科書	オリジナルプリント						
参考図書・参考URL	ダイエット検定 2 級テキスト						
評価の方法	筆記試験 50%・授業内課題 30%・平常点 20%						