

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	1
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ーに必要な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 調理実習1 第4週 キレイを作る毎日の食事 第5週 調理実習2-① 第6週 調理実習2-② 第7週 内側からキレイ 食べ物と肌の関係 第8週 「腸活」と心、身体との関係 第9週 調味料を知る①味噌 第10週 調味料を知る②醤油 第11週 調理実習3-① 第12週 調理実習3-② 第13週 調理実習4-① 第14週 調理実習4-② 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%						