



「健康と栄養」を考える

—管理栄養士養成施設開設記念講演会—

平成14年9月28日、土曜日の午後、中国学園大学管理栄養士養成課程開設記念講演会（中国学園大学・中国短期大学公開講座）が、本学園大講義室で行なわれました。講師は、国立循環器病センター政策医療企画課長の大森豊緑先生と、明治製菓ザバス・スポーツ&ニュートリション・ラボの深川史麻先生のお二人でした。

大森先生は、「日本人の健康と食生活—国際比較を通して—」と題して、今後の私たちの課題としての健康寿命の延伸、WHO（世界保健機構）の求める健康の姿について、お話しいただきました。深川先生は、「スポーツ選手と栄養管理」と題して、日本のトップアスリートの食事を例に示しながら、食事や栄養素などの摂取タイミングを解説され、終わりに「You are what you eat!」の言葉で閉められました。聴講者は、在学生、卒業生を中心に、大学近隣の住民、岡山県栄養士会会員ら約200人でした。各講演の後、幾つかの質疑応答があり、聴講者の皆様は充実した面もちで本学を後にされました。（助教授・村上淳）



大森 豊緑 先生



深川 史麻 先生

自己学習習慣の定着を願って

—栄養セミナー（チュートリアル）—

大学における学習では、単に授業で学習した内容や与えられた教科書の内容にとどまらず、多くの関連図書、専門雑誌、専門家の意見等も参考にする必要があります。多くの情報の中から取捨選択して、課題にあった情報を要領よくまとめる能力も必要です。大学生活は社会人として自立する前のステップでもあり、受身の学習にとどまらず、積極的に掴み取る学習をし、学生間、学生と教員間の知的、人間的交流をとおして、自律性のあるよりよい自己を確立する必要があります。これらを達成する最初のステップとして、栄養セミナーを開講しています。栄養セミナーでは4～5名の小グループに分かれ、チューター（学科教員）の助言のもとに、学生自ら栄養に関する課題を選定し、学習してもらいます。一年前期1単位必修の教科で、前半（8回）、後半（7回）に分け、小グループの構成もチューターも前半と後半で編成し直し、それぞれ学習成果をレポートにまとめてもらうとともに、学生・教員全員参加のもとで発表会を2回開催してもらいます。今年は初年度でしたが、学生全員が学習、レポート作成および成果の発表に積極的に参加し、かなりの成果が上がったのではないかと考えています。得られた自己学習習慣の定着、自律性の確立、学生間および学生と教員間の知的、人間的交流のさらなる推進を願っています。（現代生活学部長・関周司）



学生による発表の様子

管理栄養士への決意新たに



お二人の先生方の講演は、私にとって大変意義深いものでした。大森先生には、諸外国との比較を通じた日本人の健康について詳しくご紹介いただきました。特に、生活習慣病の一つである肥満の話が印象的でした。日本は諸外国に比べ、肥満の割合が高いという事実に驚きました。深川先生のお話は、スポーツ選手の栄養指導という貴重な経験から、スポーツ選手の食事についてでした。スポーツ選手は、普通の生活に必要なエネルギーでは足りず、私達のような食生活ではないという事を知りました。特に試合前になると炭水化物、たんぱく質の割合を変えた食事が必要であるとか、毎日の食事を通して脂質の割合を低くするなど、ニーズに合った栄養指導が必要である事を知り、そのような事を考えたり指導したりする管理栄養士という仕事が、より魅力的に思えました。お二人の講演を聞いて、健康そして管理栄養士という職業に対する知識も増え、その重要性を強く感じました。私も4年間、管理栄養士を目指して頑張りたいと、決意を新たに持つことができた講演会でした。

（現代生活学部人間栄養学科1年・易菜乃香）

栄養セミナーは「本来の学問」



栄養セミナーという授業は学生が自分達で題材を決め、自分達で調べ、自分達で発表するという授業です。

この授業の素晴らしい点は、自分達以外の班の調べた題材、その内容など、自分の知識の範囲では考えられないことなどが発見できるからです。さらに、その結果を出すまでの過程（資料の選択や推敲など）は特に重要です。その中から自分自身で新たな知識を学んでいくことが、この授業の一番の魅力だと思いました。反省すべき点は、調べる時間と参考文献の少なさです。これらは努力次第で解決できる問題かもしれません。しかし、先生方のご理解とご協力も必要だと思います。

栄養セミナーは大学の授業の中で最も重要なものだと思います。他の多くの授業に比べて、自分達でトコトン考え抜くことができるからです。それこそ、大学での本来の授業であり、本来の学問の姿だと思います。栄養セミナーで学んだ知識・技能をもとに、今後も自分達で考える学問を進めていきたいと思っています。そのためにも、これから本学をどのように充実させていけばいいのか、僕達学生も、先生方と一緒に考えていければ良いと思います。

（現代生活学部人間栄養学科1年・今平博行）

栄養セミナー発表題目

前半発表会（6月3日）：糖尿病／きれいに痩せよう／添加物と無添加／食べ物はどうかあるべきか？／食事で健康を保とう／お茶／ダイエットについて／現代の食生活（体への影響）／世界の食について／スローフードについて／現代の食生活問題

後半発表会（10月11日）：給食と味覚障害／私たちの食生活／食物アレルギーについて／パンについて／大豆／水／インスタントラーメンについて／食中毒／イタリア料理について／夏の果物／生活習慣病について

一般入試のお知らせ (受験生の方々へ)

2月1日のA日程を皮切りに、中国学園大学現代生活学部人間栄養学科の一般入試が始まります。みなさんが得意な分野を生かして受験できるよう、下表の通り多様な選考方法を準備しました。内容、日程などを十分検討し、最善の方法を選択してください。A日程とB日程には地方会場（米子・丸亀）もあります。（助教授・高早苗）

問い合わせ先： 電話 (086) 293-1100、FAX (086) 293-3993
e-mail gakusei2@cjc.ac.jp (本学入試事務室)

本年度の一般入試のスケジュール

(日付はいずれも平成 15 年です)

区分	出願期間	選考日	合格発表日	選 考 方 法
A 日程	1/7～27	2/1	2/5	①英語・国語、②生物・化学・数学から1科目ずつ
B 日程	2/10～22	2/27	3/4	①英語・数学・生物・化学から1科目 ②調査書
C 日程	3/3～12	3/17	3/19	①小論文、②調査書
大学入試センター試験利用				
前 期	2/10～22	2/27	3/4	①英語・国語、②数学・生物・物理・化学から1科目ずつ
後 期	3/3～12	3/17	3/19	同 上

初めての大学祭

私達現代生活学部
人間栄養学科1年生
は、10月19、20
日に初めての大学祭
を迎えました。それは
不安と緊張の連続で
した。



飾り付けの済んだ模擬店

私達は、模擬店としてカフェを出店しました。最初は準備の進め方も分からず、色々と手間取ってしまい、前日に忙しい思いをしてしまいました。しかし多くの学友の協力で、カップケーキは焼き上がり、会場を綺麗に装飾できました。

初日は沢山の来客に恵まれて、カップケーキを完売できました。始まるまでは大変でしたが、終わってみると、素晴らしい大学祭でした。また模擬店責任者は、大変やがりのいのある仕事だと感じました。来年は今年の反省から、よりよい大学祭にしていきたいと思います。

(現代生活学部人間栄養学科1年・渡辺祐規)

中国学園大学進路体験学習 開催

— 県立高梁高等学校 1 年生、来学 —



高校生を迎えての講義

デザートを試食をしながら懇談会（質疑応答）を開きました。私たちは、ミール・ピラミッドの原画作成、デザート作り、デザートの作り方と材料の説明を書いたパンフレットの作成などを担当致しました。ココナッツミルクにタピオカ、ナタデココ、クコの実といった珍しい食材が入ったデザートに対し、高校生から「初めて食べた」、「美味しい！」等の声上がり大好評でした。裏方として、高校生の興味・関心を引き出すためのアイデアづくりは、試行錯誤を重ねました。また、私たちもより良いものを作っていく経験ができ、大

変勉強になりました。最後に高校生が笑顔でお礼を言ってくれたことに、体験学習の成功を感じ嬉しく思いました。

(助手・野瀬 美紀子、真鍋芳江)

中国学園大学公開セミナー (第5回)

(10月25日 16:30~, 1301教室)

上田 由喜子 講師 「血清の抗酸化能と生活習慣病」

酸素から生成される活性酸素は、ヒトの体を構成している物質を酸化・変性させて、様々な病気の原因になります。本講演では、私たちの体に元来備わっている抗酸化能と、食事から摂取する抗酸化物質により、活性酸素を消去できることが説明されました。次いで、ヒトの血清から体の中にどれだけの抗酸化能があるかを測定する手法として、ORAC（酸素原子を吸収する能力）法が紹介され、その手法を用いた理由、方法、またその値は肥満、値等に関連する事が紹介されました。



タバコ、運動、血糖
(教授・上島孝久)



(教授・上島孝久)

学会発表 (平成14年4月～10月)

本学科教員が学会で発表した内容を紹介します。

村上 淳 助教授 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■
第49回日本学校保健学会

(9月14日～15日：於北海道大学)

『排便に関する教育講演後の中学生の意識・知識・行動の状況』

平成11年、香川県内A町のB中学校で行なった「規則的な排便習慣」に関する健康教育講演の前後と一部の学年では約2年後に「排便傾向と健康関連事象」に関するアンケート調査を行った。講演直後と2年経過後の意識・知識・行動について性別で検討したところ、講演形式の健康教育は有効と考えられ、いくつかの項目は良好な傾向に変化していたが、男女間で違いが見られた。

川上 祐子 講師 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
第56回日本栄養食糧学会大会

(7月19日～21日；於北海道大学)

『炎症性腸疾患における血漿および血球膜脂肪酸組成の検討』

(岡山県立大学・笹川貴代氏らと共同発表)

炎症性腸疾患、特にクローン病例では血清アルブミン、コレステロール値が有意に低下し、低栄養状態が認められた。また、クローン病例では血清 IL-6 や TNF- α は高値を示し、脂質や食物繊維の摂取は低値であった。血漿リン脂質や血球膜の脂肪酸組成については両疾患例ともに異常が認められ、なかでも、血漿ホスファチジルエタノールアミンおよび好中球膜リン脂質の脂肪酸変化が大きく、脂質摂取量のみならず炎症等の病態をも反映していた。

清原 昭子 講師 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
地域農林経済学会第52回大会

(10月25日～27日：近畿大学農学部)

『食品安全に関する制度の現状と課題』

本報告では、欧米において食品安全管理の基本的枠組みとして認知されている「リスクアナリシス」の枠組みを念頭に置き、日本の食品安全に関わる制度、法の評価を行った。そして、農業経済学分野の研究者が担うべき役割と、食品リスク認識の転換を訴えた。

[illegible]

①日本発達障害学会第37回大会

(7月6日～7日：於国立オリンピック記念青少年総合センター)

『「インターネット発達障害相談』

②日本特殊教育学会第40回大会

(9月14日～16日：於上越教育大学)

『World Wide Web を利用した発達障害相談システム（２）』
インターネット上に公開している発達と障害の簡易チェックシステムについて、アクセス累計を分析し、それぞれ別の視点から報告した。①では障害種別を限定し、LD・ADHDについて報告し、②では全ての発達障害について、障害種別間の比較等を報告した。