



公開講座「健康と栄養」を終えて

去る9月6日(土)、7日(日)の2日間に渡って、本学科の公開講座を開催しました。本年度は「健康と栄養」をメインテーマに、「1. 正しい知識」をベースとして、客観的なデータに基づく「2. 現状の正しい認識」と改善点を踏まえた「3. 食生活の実践」が行えることを目標として講座を構成しました。本学科専任の医師及び管理栄養士の教員9人が担当、2年生11人の応援を得て実施し、40・50歳代の主婦を中心とした41人が参加されました。1日目の午前中に生活習慣病理解のための基礎知識として、講演2題「生活習慣病、心臓病・脳卒中・動脈硬化、癌と危険因子・対策」(西田典数助教授)、「食生活の改善で生活習慣病を予防しよう!」(川上祐子講師)を聞いて



講演・西田 典数助教授



川上 祐子講師



講演聴取

いただき、午後は、自分の現状の把握と改善点の確認のための「食生活診断」(村上淳助教授、上田由喜子講師)、「各種測定(体脂肪率、骨密度など)による健康度チェック」(高早苗助教授、真鍋芳江助手)と「血圧・心電図測定と肺機能検査」(西田助教授)を行いました。2日目は、健康生活実践のための調理実習と試食「①イタリア料理をヘルシーに、②ヘルシーを簡単に」(佐々木敦子教授、川上講師、野瀬美紀子助手、北島葉子助手)を行いました。参加者からは、参考になる知識が得られた、食生活



食生活診断



調理実習

診断の結果を見て反省した、骨や身体の状態が分かって良かった、多くの役立つ料理が学べて良かった、3講座を通して学んだことで日常にすぐに役立てることができるなど良好な評価をいただき、成功裡に終了しました。

(助教授・高 早苗)



骨密度測定

を「単位互換履修生」と呼びます。この制度により、異なる専門分野をもつ大学間において、制度的・恒常的な交流を行うことを通じて、視野が広く行動力のある人材を養成することを期待しています。

現在この制度に協定しているのは、岡山商科大学、岡山理科大学、山陽学園大学(女子のみ受け入れ)、就実大学(女子のみ受け入れ)、ノートルダム清心女子大学(女子のみ受け入れ)と中国学園大学の6大学です。履修できる科目は各大学から提出されたものに限定されますが、そのための授業料は必要なく、各受け入れ大学の定める範囲において、図書館等の施設を利用することができます。

一放送大学との間の単位互換一

放送大学と中国学園大学との間で、両大学の学生が、それぞれ相手大学の授業科目を履修し、単位を取得することを認める制度です。

放送大学とは？…

画期的な6つの専攻で構成された教養学部からなる大学で、豊かな教養を培うとともに、実生活に即した専門的学習を深められるよう、人文・社会・自然・産業等の幅広い分野の約300科目が用意されています。



視聴学習室における学習風景

授業はテレビとラジオで行います。都合により視聴できなかった場合は、各学習センター岡山地区では岡山学習センター(岡山大内)に備えられたビデオテープ・オーディオテープにより再視聴ができます。学習センターは土・日曜日にも開所しています。

(助教授・嶋田 義弘)

大学入試センター試験実施

本学では昨年より大学入試センター試験による選抜を行っています。それに伴い、今年からはセンター試験を担当する事になりました。主に倉敷方面在住の378人の受験生たちが受験しましたが、本学にとっては初めての全国規模の一斉試験とあって、受験生以上の緊張感を持って臨みました。幸い全教職員の万全の準備の結果、新聞紙上で見るとようなトラブル等は一切無く、無事任務を全うすることが出来ました。



(教授・上島 孝久)

単位互換制度について

中国学園大学と他大学との間で現在提携あるいは提携予定の単位互換制度には次の2つがあります。

一岡山市内私立大学間の単位互換一

この単位互換制度は、協定を結んでいる岡山市内私立大学間において互いに学生の受け入れを行い、それぞれの受け入れ大学において修得した単位を、所属大学の正規の単位として組み入れることができるという制度です。この制度を利用して他大学で履修する学生

管理栄養士国家試験対策

一短大卒業生対象に準備講習会を実施中一

昨年12月より、本大学の短期大学時代の卒業生を対象に、第15回管理栄養士国家試験の準備講習会を本学で実施中です。3月までの土曜日から日曜日に全6回、13の試験科目すべてを本大学の教員が担当し、1日中びっしりの講義を行っています。栄養士としての実務経験を2年以上積んだ30人近くの方(遠くは鳥取県から、小さな子どもさんがある方も)が受講されています。勤めを持ちながらの受験勉強はたいへんでしょうが、合格を目指して頑張ってください。(教授・佐々木 敦子)

学内における禁煙活動の輪

一禁煙キャンペーン実施中一

禁煙キャンペーンの取り組みは、平成15年5月1日から健康増進法が施行されることを受け、学部長（関 教授）が人間栄養学科でポスターを作りましょうと言われたことがきっかけとなり、現在は短大も含めて学園全体に浸透しつつあります。学生課が中心となって学生対象に意識調査を実施し、その成果を大学祭などで発表しました。また、大学祭には東備保健所から禁煙人形を借りて展示、実演や、西田先生のミニ講演会やビデオの上映も行いました。12月から禁煙キャンペーン期間に入り、学友会によるポスター掲示や学内放送が行われ、学生達の間にも禁煙意識が芽生えつつあります。この1月には教職員を対象に学生への禁煙指導のための講演会も行われ、大学全体の禁煙ムードが高まっています。さらに、学生の健康を願って、来年度に向けて大学敷地内全面禁煙の話も進行しています。

（講師・川上 祐子）

中国学園大学公開セミナー

第13回 川上 祐子 講師（平成15.10.27, 16:30～, 1301教室）
「若い人に多い腸の病気とその栄養管理について」

クローン病・潰瘍性大腸炎（炎症性腸疾患）は若い人に多く発症している。その原因は今なお不明であるが、食生活の欧米化などが原因の1つと考えられている。クローン病では栄養療法と言われる栄養剤と食事を併用させる治療が第一選択であり、栄養と治療の関連が重視されている。また、どちらの疾患においても脂肪酸や抗酸化に関するビタミン・ミネラルとの関連が深いと考えられる。研究成果として脂肪酸では、両疾患において炎症を惹起するアラキドン酸の比率がリンパ球や赤血球の膜では多くなっていることが判明し、それは使用薬剤との関連もみられた。抗酸化能においてはクローン病において脂肪から発生するペルオキシラジカルに対する抗酸化能が低下していることが判明し、それらのことは、今後の栄養治療を考えるうえで重要ではないかと考えられる。

第14回 高 早苗 助教授（平成15.11.27, 16:30～, 1301教室）
「骨粗鬆症の現状と予防」

骨量は、女性の場合、閉経期にエストロゲン欠乏の関与を受けて急激に低下します。若年成人値の70%以下にまで減少し、骨が脆弱化した状態が骨粗鬆症です。今回は、骨量の測定に用いる踵骨超音波測定法を紹介し、この装置によって測定した中高年女性および女子学生のデータから得られた骨量と食習慣、運動習慣、体重（BMI）との関連について報告しました。この病気の予防や早期発見には、骨量の測定以外手だてがなく、定期的な測定と適切な生活習慣指導が有効な手段となること、BMI値の高い人は、骨量については問題がないものの、肥満、高脂血症、高血圧などの問題を抱える人が多く、このような問題も含めた包括的な栄養教育の重要性を指摘しました。

第15回 板野 道弘 教授（平成15.12.22, 16:30～, 1301教室）
「日常生活に関わる元素のバックグラウンド値」

私たちは、エレクトロニクスをはじめとする先端技術、原子力発電、地球環境の汚染や温暖化、病気と健康等、日常生活の中であらゆるところで元素と関わっている。なかでも数々の元素と生命との

関連は、食物や水が重要な要素として、さらには病気と健康にと、各専門領域で元素の有用性や有害性が解説されています。

各種食品や河川水に、平常時どの程度の元素が含まれているかを知るために、食品については微量元素（分析：13 元素）を中心に、河川水については溶存元素の動向をさらには水質汚濁をも含めて水生昆虫との関連を模索してきました。ここでは、今までに測定してきた経緯を中心に紹介しました。

大学祭を開催して

大学生活でもっとも大きなイベントと言えやはり大学祭です。私は入学して最初のときに大学祭をより楽しむために白鷺祭実行委員になりました。初めての白鷺祭でとても思い出にのこったことは模擬店をクラスみんなで頑張ったこと、私達、人間栄養学科1年生は模擬店の責任者や実行委員を中心に何をしたいかなどの意見を出し合い、考えに考えて、キムチピラフとタコセンを作ることに決めました。買出しに行ったり、みんなで試作品を作ったりして本番だけでなく準備期間もみんなで集まってわいわい騒いだりでもとても楽しかったです。本番では作る人と売る人、呼び込みする人などに分かれみんなで一致団結して頑張りました。呼び込みにはうちの学科のオリジナリティーを出すために阪神タイガースが優勝したこともあり、阪神ファンに変装した阪神ガールズを筆頭にとっても積極的に売りまくりました。その結果なんと模擬店ランキング2位に輝きました。みんなで協力してやり遂げるって素敵だなあと改めて実感しました。その他にも豪華景品が盛りだくさんの大学ならではの感じのビンゴゲームなどもありました。それにプロコン！！今年はなんとあのガガ SP が中国学園大学にきちゃいました。たくさんの方がライブを見に来ていてとってもすごかったです！とにかくすごかったです！！来年も誰がくるのかめっちゃ楽しみです。他にもイベント盛りだくさんという感じで楽しかったです。来年は新入生も増えると言うことで1年生、2年生、3年生と協力してもっともっと活気のある大学祭にしたいと思っています。

（人間栄養学科1年・藤本 洋司、白鷺祭実行委員）

フィギュアスケートと私



三島 温子さん

初めてスケートリンクに足を運んだのは、私が3歳のときでした。父がアイスホッケーをしており、スケートが大好きな父は毎週のように私をリンクまで連れて行ってくれました。もちろん初めて滑った時の事は覚えていませんが、物心ついたときには、すでにスケートを始めていたのです。そして、小学校1年のときから競技生活を始めました。今まで数々の試合に出場してきましたが、一番印象に残っている試合は、中学3年生で出場した国体です。県の代表として始めて選ばれた時は、とてもうれしかったです。その反面大きなプレッシャーというものを始めて

実感しました。フィギュアスケートは個人競技ですが、そのとき、親、友達、学校、コーチなどみんなから暖かい声援を頂いて、支えがあったからこそ頑張ることが出来たと思います。今まで12年間選手としてスケートをやってきましたが、何回もやめたいと思ったことはあります。しかし、挫折を乗り越えたときのうれしさや、達成感を味わったときは今までやってきて良かったと何回も思いました。フィギュアスケートは自分というものを最大限に表現し、美しさ、技術を競い合う素晴らしいスポーツだと思います。これからは数多くの挫折もあるかもしれませんが、自分をさらに成長させるためにも、そんな大好きなスケートをこれからも頑張っていこうと思います。

主な成績：中四国学生フィギュアスケート選手権大会優勝、中四国選手権大会準優勝、日本学生氷上競技選手権大会28位

（人間栄養学科1年・三島 温子、本学アイススケート部主将）



藤本 洋司君