

Magazine of Teikyo  
Alternative Life

[フレア]  
TAKE FREE

# Floair

April 2008 / Spring  
Vol.  
**69**  
THE TEIKYO SELF

## CONTENTS

- 10 Good Fellows.  
やっぱり仲間が、一番です
- 12 What's Up?  
いま、何やってる?
- 14 Good Health.  
やっぱり健康が、一番です
- 15 Notice Board.  
大学からのお知らせです

ごはんを  
たべよう!



[www.teikyo-u.ac.jp/theteikyo/](http://www.teikyo-u.ac.jp/theteikyo/)



特集

# ENJOY YOUR MEAL!

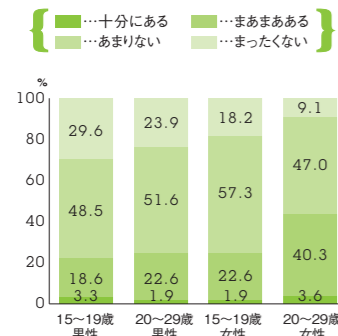
なにはなくとも、  
ごはんがあれば。



QUESTION

適切な食事摂取のために必要な知識・技術の有無

資料：厚生労働省「国民栄養調査」（平成11年）



厚生労働省の調査では、価値観の多様化や社会構造の変化により、日本人の毎日の食に対する考え方は希薄になり、健全な食生活の実現に欠かせない食に対する理解や判断力の低下が目立つ。特に若い人ほどその傾向は高い。

人もごはんも、一期一会です。

学生のときはやりたいことが山ほどあって「ごはんを食べる時間ももったいない」と誰もが思うもの。若い人の食に対する意識は決して高くはありません（グラフ参照）。それでも、ここ数年のスローフードブームも手伝って、少しずつ食の重要性が取りざたされるようになってきました。平成17年には食育基本法が制定されるなど、「食育」という言葉がクローズアップされるようになったのも最近の話。つまり、欠かすことのできない「食べる」という行為の重要性に、誰もが気づいてきたということです。一生を80年だとしたら、食事の回数はだいたい9万回弱。その数をどう捉えるかは人それぞれだけれど、一回一回の食事をもう少しだけ大切にしてみるのも悪くないと思いませんか？ そう、つまりは一期一会の考え方。先生や友達が、今、この時期にしか会えなかった特別な存在であるのと同じように、食事もまた、そのときそのときが、一度きりの特別な出会いです。無理にオーガニックにこだわったり、高い食事をしたりする必要なんてまったくなし。おなかを満たすための食事から少しだけ進んで、安全で、おいしいものをおなか一杯食べる。なにより、その食事をできるだけ楽しもう、その心意気が大切なんです。

ごはんを食べよう。

特集

ENJOY YOUR MEAL!

なにはなくとも、ごはんがあれば。

「今度ごはん行こうよ」「ちゃんとごはん、食べてる？」「さー、ごはんにしましょうか」。ごはんの話をするとき、人はみな柔らかい表情をしています。ごはんは体を動かす源になるだけでなく、人の心を幸せにする不思議な力を持っているのです。だからこそ、きちんと考えながら食事をしたい。今は何気なく食べ物を口にしているかもしれないけれど、そろそろ食についてじっくり考えてみませんか？



殖田友子先生 TOMOKO UEDA 医療技術学部 スポーツ医療学科 准教授  
 .....  
 オリンピックチームの強化コーチ(栄養)の経験も持つアクティブな准教授。現在、練馬区食育推進ネットワーク会議で委員長も務める。総合基礎科目「スポーツと健康」が人気。

毎回4~5品のうち、各自1品、好みの料理を選んで担当するシステム。食べる時は、バイキング形式だ。豪快に鶏肉をハサミでカットする学生や、他のグループを偵察しに行く学生、調理をしながら口がもぐもぐ動いている学生...とみんな思い思いに料理を楽しんでいる様子で、常に笑い声が絶えない。中には「お片付け隊」といって、片付けを専門に行う学生もいる。話を聞くと「料理より片付ける方が好き。人数が多いと大変だけどその分やりがいがある」と頼もしい答えが返ってきた。そう、料理にはチームワークも大切なのだ。わいわい作れば、きっと何でも美味しくいただけるはず。その証拠に試食中も、調理中に負けないうらいみんなの笑顔が輝いていた。

「栄養管理」ではなく、「楽しい食事」と先生は言う。そのためにも「最初は料理上手の友達に作ってもらって分け合って食べるだけでもいいです。そうこうするうち、自分でもやってみたいくなって手が出てくるもの。調理実習」というより、料理遊び、でしようね」とのこと。やはり何事も、楽しみながら学ぶのが一番のようである。

「とはいえ、自炊教室の目標は「一人暮らしの学生にとって、簡単にできるメニューは生活に取り入れやすく嬉しいだろう。」先生が教壇に立つスポーツ医療学科では、筋肉や体脂肪量の測定もするし、自分の食事内容を記録し、パソコンで分析も行う。「やせたいとか筋肉をつけたいとか、体格を変えたい願望が人それぞれありますよね。積極的に食事に気を遣うようになるのは、そんな目標ができた時です。反対に、一人暮らしを始めて風邪をひきやすとかスタミナが落ちた、やつれた、というような人は、何か食事に問題ありでしょうね。」

なのだ。主催者の殖田先生は「バーベキューやお好み焼感覚でみんなで作るの楽しいし、心も体もあつたまるはず」と、教室を始めたきっかけを語る。「初回のビーフ100%手作りハンバーグはとびきりのおいしさだったんですけど、時間がかかりすぎて。それからは楽ウマメニューにシフトしました。」

チンゲン菜をさくさく切って、どんどん鍋へ入れる手際の良い女子チーム。高校の時は、ふたりとも料理クラブに入っていたそうだ。



女の子は三角巾、男の子はキャップをかぶる。各々がエプロンに身を包み、料理の準備が整った。先生から開始のかけ声がかかった途端、皆一斉に自分のポジションで作業をし始める。この日のメニューは「ふかひれ雑炊うどん鍋」「鶏もも肉のスパイシー焼」そして「なんちゃってクリスマスケーキ」だ。

Cooking Class

大学で料理が学べるって知ってましたか？

月に2回、八王子キャンパスで行われている自炊教室。一人暮らしの学生、料理好きの学生、片付け好きの学生をはじめ、いろんな仲間が集まって、みんなでわいわい料理を学んでいます。遊びに近いって？ そう、だって料理は楽しいのが一番ですから。

家庭科実習室で、こうして定期的に開かれている自炊教室。1回500円で、参加したいときにだけ参加できる。つまり、誰でも好きなきとき、気軽に顔を出せる教室

## あなたのお弁当、見せてください。

好きなおかずをたくさん入れたり、いろんな種類を少しずつ詰めたり。お弁当はお昼の楽しみです。今回は、学内でおいしそうなお弁当を作ってきた4人をスナップしました。時間もないし、面倒だし…なんて言ってるあなたも、これを見たらきっと作りたくなるはずです。



### たくさん作ってストックしておけるおかずが便利です。

一人暮らしをしているので、基本的に普段から食事は自炊です。火・木・金は午前中に授業があるので、大体週に3回、朝起きてお弁当を作っています。今日はきんぴらごぼう、ブロッコリー、白菜と梅干しの醤油和え、煎り玉豆腐。煎り玉豆腐は最初にニンニクを炒めて、いつもは牛肉を入れるのですがなかったのだからハムを入れ、長ねぎを炒め、そこに豆腐をポロポロに崩して加えたあと、たまごを割りまして仕上げに醤油とオリーブオイルと塩で味付け、というオリジナルメニューです。

他によく入れるおかずといえ、豚肉の野菜巻きです。にんじんとねぎにのりたまをまぶしたあとシソの葉で巻いて、さらにその上から豚肉で巻くものです。スーパーで食材を大量に買ってきて、作り置きをして冷凍庫に入れておくと、取り出して焼くだけなので便利です。大量といえば、今日もお弁当に入れているきんぴらごぼうは、多めに作っておけば小分けにしていつでも食べられるので好きです。朝支度をしていると結構バタバタするので、こういうおかずが重宝しますね。

### おかずは自分流アレンジなので、すべてオリジナルです。

「最近食べ過ぎてるな」って思うときによくお弁当を作ります。野菜をはじめ、なるべくヘルシーなものを入れようとするから。今日のメニューは、きんぴらごぼう、卵焼き、鶏肉の甘辛煮、煮物、なすと豚肉の味噌炒め。煮物は汁があるので、こぼれないように工夫するのが大変でしたがうまくいったと思います。おかずは母の手伝いをしてい

にしません! 今日はいざお弁当箱に詰めようとしたら、家のアルミホイルが切れていて…。焦りましたけど機転を利かせて、サランラップで仕切りました。煮物は汁があるので、こぼれないように工夫するのが大変でしたがうまくいったと思います。おかずは母の手伝いをしてい

### 母の力はやっぱり偉大。私ももっと頑張ります!

しゃげ、卵焼き、エビチリ、ひじき、ピーマンとジャガイモの炒め物です。炒め物は最初入れていなかったんですが、パッと見て「野菜がないな」と思ったので急ぎ追加。赤・黄・緑、と色とりどりのピーマンを使ったら、キレイなお弁当になりました。色合

くときはタッパーを別にします。最初は頑張って毎日のようにお弁当を作っていたんですが、後期はちょっとサボリ気味…。そんなとき、母の偉大さを再確認します。今日のお弁当に入っているひじきとエビチリは、母の手作り。ひじきにはタケノコやにんじんが入っています。エビチリは市販の素を使うのではなく、生姜や長ねぎを炒めて最初からきちんと作る本格的なものです。私もそこまで頑張ってみ

### たまたまなのですが、友達の家で作ってきました。

料理自体は嫌いではないのですが、自分でお弁当を作ることはあまりありません。普段は母が弟の分とお弁当を作ってくれるんです。昨日はたまたま友達の家集まって一緒にレポートを進めていたので、ついでに台所で作って学校に持ってきました。友達の家にあった食材を中心にメニューを決めています。オムライス、ポテトサラダ、ミートボール、トマト、アンパンマン型の冷凍ポテトフライです。この中で僕が実際に作ったのは、オムライスとポテトサラダ。オムライスを作るときに肉が

なかったの、ミートボールを崩して代用しました。彩りや健康のことも多少気にして、トマトとサニーレタスも入れています。授業ではまだ栄養についてそこまで深く習ってはいませんが、野菜は普段からなるべく食べるようにしています。ポテトサラダは、つぶしたジャガイモの中ににんじんときゅうり、それにマヨネーズを入れて和えました。工程は結構面倒くさいのですが、たくさん作ることができるので好きですね。今回はせっかく大勢いたので、みんなで一緒に食べました。



石田慶哉さん YOSHIYA ISHIDA 医療技術学部 スポーツ医療学科 1年  
元々料理は好きで、実家にいた頃もたまに作っていました。お弁当のメニューを考えるときは、食材がダブらないよう気をつけています。なるべく栄養が偏らないようにしたいですね。



佐藤友美子さん YUFUKO SATO 医療技術学部 スポーツ医療学科 1年  
卵焼きには自信があります。味付けを甘めに、塩をちょっと入れるんです。今日は一度作ったけど納得いなくて、作り直しました。半熟のまま巻いて、余熱でふっくら焼くのがコツです。



窪園仁希さん MIKI KUBOZONO 医療技術学部 スポーツ医療学科 1年  
レシピ本をよく読みます。変わったレシピを見つけると、割とトライしてみる方ですね。この間はごはんの中にフライドポテトを入れてみましたが、カリカリした食感で意外においしかったです。



芦野正和さん MASAKAZU ASHINO 医療技術学部 スポーツ医療学科 1年  
部活をやっているせいか、すぐにお腹がすきます。正直、このお弁当だけじゃ足りないです…。部活の前にパンを食べて、終わったらごはんを食べて、多いときは1日4食くらいになりますね。



中華街のおみやげ  
～家風ラーメン～

### 菜の花の塩ラーメン

**【材料】** 2人分  
菜の花1/3束、にんにく1/2かけ、ごま油適量、塩・こしょう各少々、市販の塩ラーメン

**【作り方】**  
1. フライパンにごま油をしき、みじん切りにしたにんにくを炒める(強火だとにんにくが焦げてしまうので注意) 2. よい香りがしてきたら、3cmくらいの長さに切った菜の花を加えて炒める。塩を少々ふり、蓋をして蒸し焼きにする 3. こしょうをふり火をとめる 4. 塩ラーメンの上のせてできあがり

**POINT!** 菜の花の茎部分は、たて半分に切ると火が通りやすい。



友達と旅行計画

### いろんなきのこのペンネ

**【材料】** 2人分  
生しいたけ1個、エリンギ小2個、マッシュルーム5～6個、にんにく1かけ、乾燥ペンネ200g強、オリーブオイル・生クリーム・タイム・パルメザンチーズ各適量、塩・こしょう少々

**【作り方】**  
1. 細かに切ったきのこをオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくで炒める 2. きのがつやつやしてきたら茹でたペンネを加えて混ぜ合わせ、生クリームをひとまわしする 3. タイムを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえ火を止める 4. 器によそい、パルメザンチーズをかけていただく

**POINT!** ペンネはたっぷりのお湯に塩を加えて、気持ち固めに茹でる。



忙しい朝も

### ハムとチーズのトースト

**【材料】** 1人分  
パン2枚、粒マスタード・ハム・エメンタルチーズ・タイム・オリーブオイル各適量、こしょう少々

**【作り方】**  
1. パンに粒マスタードをぬり、ハム、チーズの順にのせる 2. こしょうをふりタイムをのせてトースターでチーズが溶けるまで焼く 3. オリーブオイルをすこしかけていただく

**POINT!** パンを選ぶときは、ライ麦などの入ったものがオススメ。



急な夜の  
語らいにも

### アイスクリームのデザート

**【材料】** 2～4人分  
キャラメルアイスクリーム1カップ、クッキー、ドライイチゴ、ミルクジャム各適量

**【作り方】**  
1. キャラメルアイスクリームの上に、砕いたクッキー、細かに切ったドライイチゴをのせ、ミルクジャムをかける

**POINT!** アイスクリームが溶けはじめた頃が、一番の食べどき。

## お家で食べたい、あったかごはんの作り方。

料理雑誌やライフスタイル誌などで、美味しくて見た目もかわいいレシピをたくさん提案しているHikaruさん。そんな彼女が、普段料理をあまりしない人でも簡単に作れて、もりもり食べられる「家ごはん」のスペシャルレシピを教えてくださいました。自分で作ったごはんなら、美味しさも倍増です!

監修: Hikaru



春の公園散歩

「好きな事をしていて、食事は後回しになってしまいがち。できるだけ意識して食事の時間を持つようになりたいです」と話すHikaruさんが今回作ってくれたのは、少しだけ旬を意識した(例えば菜の花)5つのレシピ。どれも頑張り過ぎず気軽に作れて、しかも美味しいものばかり。手間がかかると見えるバスタは、実はスーパーで売っているものだけで作れる簡単レシピだし、おにぎりは日本人ならどうしてもはずせないお手軽レシピの王様。

「以前友達が握ってくれたおにぎりを食べて、手作りにいいなって思ったんです。気持ちのこもったものって伝わるんですよ」休日に友達とランチ。プリマの合間のやさしさ。Hikaruさんの学生時代のごはんの記憶は、仲間と遊んだ記憶と重なる。

「私も学生の頃は、いつも時間に追われていたような気がします。だからこそきつと食べるといいうひとときが大切だったんだろなって思います」

#### Hikaruさん 料理家

おいしくて簡単なレシピとナチュラルなスタイリングが人気をよび書籍や雑誌で幅広く活躍中。一昨年には1児の母となり、その料理の幅もさらに広がっている。最近の掲載誌は、うかたま(農文協)、MOE(白泉社)など

Good Fellows.

やっぱり  
仲間が、  
一番です



帝京大学ラグビー部  
Teikyo Univ. RUGBY club  
部員は約90名(新入生を除く)。吉澤さん、井本さんがリーダーになったばかりの新生チームだ。大学選手権には15回出場し、2002年と2007年にベスト4入りを果たした。現在、早慶明と共に対抗戦4強の一角を担い、「赤い旋風」の異名を持つ。

3月になったら、彼らはルールの勉強と試合を兼ねてニュージールランドに遠征をする。その費用を自分の力で捻出しよう、と部員たちは練習のかたわらアルバイトにも全力投球中だ。全員が同じ目標に向かって突き進む、ラグビーの団結力はこんなところにも発揮されるのかもしれない。ラグビー先進国ニュージーランドで世界レベルを体感し、またひと回り成長して帰ってきてくれるだろう。

数々の強豪を打ち破り、常にトップクラスの成績を誇るだけあって「先輩たちの技術や意識の高さに、入部当時はただ驚くばかりでした」と話すのは、副キャプテンの井本克典さん。高校時代とは比較にならないレベルの高さに少しも近づけるよう、懸命に練習を重ねたという。スランプに陥ったときは自分自身と対話することで、その弱さに打ち勝った。「楽しいこと1割、苦しいこと9割ですね」と苦笑いをするが、タックルが決まったときや試合に勝ったときの喜びは忘れられないと言っ

大学選手権の準決勝戦で、多くの観客を魅了した、赤い戦士たち。寒風が吹きつけるグラウンドで、彼らは淡々と練習を重ねていた。「目標は大学日本一。そのためにも一日一日を無駄にはできません」と語るのはキャプテン吉澤尊さん。週に1回の休みを除き、毎日2時間程度練習をする。「ハングリー精神を持つものだけが勝ち残る」といわれる厳しいトレーニングを、選手たちは自分に課してきた。「自ら学ぼうという姿勢が大事だと思います。受身では強くなれないから」(吉澤さん)

## HACHIOJI CAMPUS RUGBY

2007年、5年ぶりに大学選手権の準決勝に進出した帝京大学ラグビー部。準決勝では、惜しくも絶対王者・早稲田にあと半歩及ばずだったが、見事ベスト4入りを達成した。早くも来シーズンへ向けて調整を始めた彼ら。目に映るのはきっと、栄光への架け橋に違いない。

### 帝京大学で学ぶということ

帝京大学文学部卒・柔道家

帝京大学理事長・学長

# 谷亮子 × 冲永佳史

シドニー・アテネ両オリンピックの金メダリスト、谷亮子さん。またの名を「ヤワラちゃん」。言わずと知れた、帝京大学の卒業生です。大先輩は何を学び、何を感じながら大学時代を過ごしてきたのでしょうか。今回実現した学長との対談で、帝京と今の自分について語っていただきました。

## 帝京大学の長所は、 活気があるところですね。 学生が明るく活動してこそ、 キャンパスの意味が あると思うのです—— 冲永

**冲永**：ところで、世界選手権の前に本学の柔道場で練習をされたそうですね。王子キャンパスも多少は雰囲気が変わってきたと思いますか、いかがですか。

**谷**：10年ぶりぐらいでしょうか。世界選手権の前に道場へお邪魔したのですが、朝と昼は授業、夜は道場という

**冲永**：改めて、今の自分の根幹を成しているものに触れられたという感覚ですね。

**谷**：はい、目標達成と同時に「頑張ってください」というようなエールもたくさんいただきました。

**冲永**：学生が明るく活動しているのがキャンパスの特長であり、存在意義だと思うのです。様々な出身地の学生が集まって、お互いに学生時代にしかできないことをしたり、語り合ったり、勉強したり。そういうことを通じて人間として成長していく場ですから、活気があることには大きな意味があると思っています。

自分自身の原動力でもあるのです。私は次の目標を立てるのに時間がかからないタイプなので、ひとつの目標が達成できたらその上、さらにその上という感じでやっています。柔道の場合は白黒がはっきりつきまますので、継続した力を発揮していくというのは、難しいことでもあり、すばらしいことだと感じているところです。もしかししたら、この世界には具体的なゴールは見当たらないのかもしれない。ただゴールがないということは、ある意味では最大限に自分自身の能力を知ることができずばらしいことだと思えるので、柔道を通じて、あるいは柔道を離れても、人間的にそういうことをどんどん追求して進化し続けたいと思っています。

**谷**：小さいころから柔道の基本を覚えてくださった先生です。先生の稽古のおかげで、世界選手権に行ってきたことなきに似ていない試合ができました。

**冲永**：稲田先生の存在は大きいですね。

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

### 目の前の壁を壊す方法は 幾通りもある。

**冲永**：田村選手が帝京大学にいらしたのは私が学長に就任する前です。直接お会いする機会はありませんでしたね。当時の思い出を伺ってもよろしいですか？

**谷**：学長先生のお父さまには入学前から大変お世話になりました。柔道や学業を通じて、さまざまなものの考え方や受け止め方を教わることができ、とても有意義な学生時代だったと感じています。

**冲永**：私の父や祖父が柔道を経験していることもあり、前身である帝京商業学校には「礼儀・誠実・努力」という三つの柱がありました。今でも帝京大学にはその流れを汲んだ建学の精神・教育の理念があります。谷選手のご活躍を拝見しながら、それらを持ち続けることに意味があるのかもしれないと思っ

**谷**：ありがとうございます。こうして世界の舞台に立つことができただけで、帝京大学での学びが大きく影響しているのです。

**冲永**：学生に対しては、なるべく偏見をなくしているんじゃないかと感じています。

### とに取組んでもらいたい、 積極性を持ってほしい、とい う願いを持っています。そう することで広く物事を見るこ とができるようになり、何か 問題が起きた場合でも前向き に解決へと導いていけるで しょう。谷選手も試合中、体は 稽古を積まれているので自然 に動くと思いますが、相手の 癖を見つたり技をかけられ たりしたときに頭で冷静に分 析できるよう訓練されている のでしょうか。

**谷**：柔道をやっているときは、相手の呼吸で大体その先の試合展開がわかります。姿、歩き方、またその場の雰囲気や流れ。それらを含めて追究してきた結果が、世界選手権やオリンピックの出場につながっているのだと思います。帝京大学で学んだことが、その基礎を形づくっていますね。それまでは問題を解決したいときにも同じ道を通っていただけで、違う道を見つけていけるようになった。目標にも色々な達成の仕方があることに気付いたのです。

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

### ゴールのない道は 成長のチャンスである。

**冲永**：年齢を重ねていくと、自分自身の存在意義を再考する機会があります。柔道を通じて、自分自身の存在意義を再考する機会があります。

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

**谷**：はい、目標達成と同時に次のさらなる大きな目標が芽生えてきます。それが

## 久しぶりに大学を 訪れましたが、 雰囲気がすごくよいですね。 たくさんの方に声を かけていただきました——谷



YOSHIHITO OKINAGA  
1973年生まれ。慶應義塾大学理工学部を経て、同大学院理工学研究科機械工学専攻修士課程修了。93年4月、冲永学園理事長に就任。98年3月、帝京平成大学副理事長に就任。2002年1月の帝京大学理事長就任以後、02年10月より帝京大学学長を兼任。



RYOKO TANI  
1975年生まれ。旧姓：田村。帝京大学文学部卒。現在はトヨタ自動車に所属。世界選手権6連覇、全日本体重別11連覇、福岡国際11連覇。五輪では2度の金メダル(シドニー・アテネ)に加えて2度の銀メダルを獲得。圧倒的な戦績を誇る。

# 健康的な食生活って、具体的にどういふんですか？

「正しい食生活って何だろう...」と、ときどき不安になることはありませんか？  
そこで今回は、健康管理と食生活について、栄養士の先生にお話をうかがいました。

## ANSWER

**規則的な食習慣を身につけ、必要な栄養素を偏りなく摂る事です。**

学生たちの食生活。最近の傾向は？

Dr. 一般的に「太る」ことをとても気にしている女子学生が多いのが特徴的です。過度なダイエットをしている人はたんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)を抜きがちですが、これらは不可欠な栄養素です。体を動かしたり、体自体を作るために必要ですから、最低限摂取しなければいけません。

普通段の食生活で特に気をつけるべきことは？

Dr. ファーストフードやコンビニエンスストアを日常的に利用する人は、ビタミンやカルシウムが不足しがちです。菓子パンを2つ買うなら1つはサンドイッチにするなど、ちよつとした工夫を。特にカルシウム不足は深刻です。将来にわたって丈夫な骨を保つために、今のうちから積極的にカルシウムを蓄積する努力をしましょう。

どうしたら健康的に痩せられますか？

Dr. 体に必要な栄養素が不足すると、体力が落ち、疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。ダイエットはおすすめしませんが、少し食べ過ぎが続いたら主食をおかゆにしたり、野菜やきのこ類を加えて雑炊にしたりして、満腹感を高める工夫をしてみてください。雑穀と一緒に炊き込んだごはんにすれば食物繊維も摂取できますし、噛む回数が増えるので、満腹感を得ることができます。

朝食抜きは、体に良くないのですか？

Dr. 朝ごはんを食べると、脳の働きが活性化し、集中力が高まります。理想的な食事方法は朝昼晩と3回に分け、いろんな食材を少しずつ、偏りなく食べる事です。

健康な体を作るためには、何を食べればよいですか？

Dr. こはんやパン、麺などの主食は必ず摂取しましょう。加えて、肉や魚、大豆などのたんぱく質、それから野菜。この3つが1食のなかに入っていることが大切です。

サプリメントは効果的ですか？

Dr. 必要な栄養素はできるだけ食品から摂りましょう。もちろん足りない栄養素を補



# Notice Board.

大学からのお知らせです

## Accounting Report

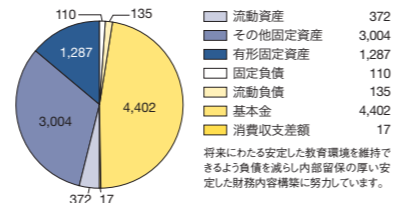
18年度の会計をご報告します

科目	本年度末	前年度末	増減
<b>資産の部</b>			
固定資産	429,172	338,333	90,840
有形固定資産	128,730	126,596	2,133
その他の固定資産	300,442	211,736	88,706
流動資産	37,195	106,341	-69,146
資産の部合計	466,367	444,673	21,694
<b>負債の部</b>			
固定負債	10,954	10,408	546
流動負債	13,452	14,091	-639
負債の部合計	24,406	24,499	-93
<b>基本金の部</b>			
基本金の部合計	440,216	396,285	43,931
<b>消費収支差額の部</b>			
翌年度消費収支超過額	1,745	23,889	-22,144
消費収支差額の部合計	1,745	23,889	-22,144
負債・基本金・消費収支差額の部合計	466,367	444,673	21,694

項目	本学	全国平均	差異
固定比率	97.1%	99.6%	-2.5%
流動比率	276.5%	257.7%	18.8%
自己資本比率	94.8%	84.5%	10.3%
総負債比率	5.2%	15.5%	-10.3%
負債比率	5.5%	18.3%	-12.8%

- 老朽化がすすんでいる教育、研究施設の改築を積極的に進めております。(18年度新図書館竣工/18年度板橋本院新築竣工)
  - 厳しい学校環境を乗りこえるため負債を極力減らすよう努力しています。
  - 将来の安定した教育・研究を維持するため基本金および自己資金の充実に努力しています。
  - 教育環境の整備および安定した学校経営を維持するため財務内容の安定に常に努力しており、極めて安定した状態です。
- 尚、18年度財務諸表については利害関係者に対し帝京大学本部会計課に備置置き公開いたしております。

平成18年度資産の構成(単位:億円)



将来にわたる安定した教育環境を維持できるよう負債を減らし内部留保の厚い安定した財務内容構築に努力しています。

## Association

児童文化研究会～Step～が助成金を受給

(財)学生サポートセンターによるH19年度の助成先40団体に、帝京大の児童文化研究会が選ばれた。1団体10万円を受給する。会長の白木さんは「人形劇や紙芝居の舞台装置を買いました。これからも積極的に児童関係のボランティア活動に取り組んでいきたい」と語った。



## Staff Credit

Produce モーグリーン	MO GREEN
Planner 須藤亮 (MO GREEN)	Ryo Sudo
Illustrator Shu-Tang Grafix	Shu-Tang Grafix
Photographer 平野太呂 田尾沙織	Taro Hirano Saori Tao
Editor 香川優喜 仲野聡子 (MO GREEN)	Yuki Kagawa Satoko Nakano
Art Director 武田昌也 (MO GREEN) 井口創 (MO GREEN)	Masaya Takeda So Iguchi
Designer 岡村佳織 (MO GREEN) 織本光太 (MO GREEN)	Kaori Okamura Kouta Orimoto
Publisher 帝京大学本部入試室 広報グループ	TEIKYO University Public Relations Group

## Flair

発行月:2008年4月(年4回発行)  
発行:帝京大学本部入試室広報グループ  
〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1  
TEL 03-3964-3073 FAX 03-3964-3175  
E-mail:post@med.teikyo-u.ac.jp  
URL:http://www.teikyo-u.ac.jp/theteikyo/  
ご意見・ご要望をお待ちしております。  
郵送またはFAX、E-mailにてお寄せください。  
©帝京大学 2008 禁・無断転載

## For Freshman

新入生の皆さんへ  
大学からのお知らせ

4月上旬には、新入生に向けて下記のイベントが予定されています。興味のある方はぜひご参加ください。

【八王子キャンパス】  
クラブ員勧誘  
4月14日(月)～4月18日(金) / 10:30～16:15 / メディアライブラリーセンター  
付近(PRステージ 12:15～13:00)

【宇都宮キャンパス】  
クラブ説明会  
4月7日(月) / 14:30～15:30 / 体育館  
※各団体の個別説明会も有。詳細は学生食堂棟のクラブ関係掲示板にて。

【板橋キャンパス】  
医学部新入生歓迎会  
4月5日(土) / 13:00～17:00 / 講義棟5階 臨床大講堂

【福岡キャンパス】  
サークル勧誘  
4月7日(月) / 12:30～13:30 / 体育館

## Workshop

フランスの著名研究者を招き特別講義を開催

去る12月18日(火)、宇都宮キャンパスにてマーシャル・メシャリ博士による特別講義「DNAの複製と発生におけるその意味」を開催。バイオサイエンス学科の塩川教授による日本語の解説を交えた90分の講義に、一般市民を含む約300名の参加者が興味深く聞き入った。

## Editor's Note

最近、栄養素の本を買いました。体調にあわせてメニューを決められるようになると、お料理がさらに楽しくなりますよ。食同源。バランスのいい食事を！

# See You Next Issue!!

08年7月10日 Vol.70 配布予定