

Flair

Magazine of Teikyo
Alternative Life

[フレア]



vol.123 MARCH
2022 SPRING

TAKE FREE

未来のための
エシカルごはん

#フードウェイスト
#ミートフリー
#ローカルフード
#地域貢献
#大学祭レポート

SPECIAL FEATURE

未来のため エシカルごはん

エシカルってなに？
エシカル (ethical) とは「倫理的な、道徳上の」という意味をもつ単語。近年では「人や地球環境、社会、地域に配慮した考え方や行動」を指し、世界中でその概念が広まりつつある。

今回教えてくれるのは？



岡本ゆかさん 料理家・フードスタイリスト
メニュー開発からレシピ作成、書籍・雑誌・広告などのフードスタイリングなど、幅広く手がけている。



井出留美さん 食品ロス問題ジャーナリスト
世界13億トンの食品ロス削減をめざす食品ロス問題の専門家。食品ロス削減推進法(略称)成立に協力し、メディア出演も多数。

環境への負荷が少ない食材を選んだり、
普段は捨ててしまう野菜の皮を活用したり。
毎日のごはんづくりでも地球のためにできることがあります。
一人ひとりの工夫の積み重ねが、よりよい未来の第一歩に！

Cover Story No.13
Miyu Ozawa

photo: Kenji Nakata
styling: Miyu Yasumi
hair&make: Ayako Higashigawa
text: Naomi Haga

変身裏話。



今回変身したのは
表紙は私です！
↓
経済学部国際経済学科2年
北越高等学校(新潟県)出身
—— 小澤美夢さん

変身してみたいかがでしたか？
衣装を用意していただいて撮影するのは初めての経験だったので非常に緊張しました。普段の服装とは異なる雰囲気衣装でしたが、スタッフのみなさんに「似合ってるよ」と言われてうれしかったです。撮影した場所も素敵で、都会の真ん中に豊かな自然があるのが不思議な感じでした。

どんな分野を学んでいますか？
普段は英語や経済について学んでいます。3年次からは吉岡孝昭教授のゼミでSDGsや国際問題に関する研究を行う予定です。いまから研究テーマをどうするか考えています。

将来の夢や目標はありますか？
海外で働きたい、経済も学びたいと思って国際経済学科を進学先を選びましたが、「ライフデザイン演習」で将来の進路について考えるうちに、最近では金融系の仕事にも興味を持ち始めました。資格を取得しようと思つて簿記の講義も受講しています。サークルはインカレのダンスサークルに入っていて、スポーツ全般が大好き。周囲の人から「好奇心旺盛だね」とよく言われています。

詳しい情報は
コチラ！



今回の表紙撮影場所
ソラドファーム
NEWoMan

新宿駅直結の商業施設「NEWoMan新宿」にある、会員制の屋上貸し菜園。都心とは思えない広い空の下で野菜の栽培を楽しめる。道具や苗、肥料などはすべてそろっているので手ぶらでOK。スタッフのサポートもあり、菜園初心者にもおすすめ。



(長ネギの青い部分)を使った



ネギオイル

使い切れないネギの青い部分はネギ油に。ネギをしっかり焦がすことでキレと深みのある味になる。ラーメンや卵スープに入れたり、チャーハンや炒めものの油として使ったりとさまざまな料理に重宝する。

材料(つくりやすい量)

長ネギの青い部分…2本分
(または長ネギ1本)
米油またはサラダ油…100ml

つくり方

- 1 長ネギをできるだけ細かく小口切りする。
- 2 フライパンに①と油を入れ、中弱火にかける。
- 3 長ネギがきつね色になってきたら、火からおろす。
- 4 瓶などに入れて冷蔵庫で2週間保存する。



POINT
ネギは余熱でも火が入るので、すべてが焦げる前に火からおろそう。



ラーメンに入れると
お店の味に!

(ベジミックス)を使った

ベジスープ



大根、にんじん、生姜の皮や大根の葉は捨てずにベジミックスとして活用。ザルに載せて天日干しすると水分が抜けて味が濃くなり、保存性もアップ。冷凍保存しておけばすぐにスープが作れるので便利。

材料(1人分)

ベジミックス…3~4つまみ ベーコン…1枚
白ワイン(または酒)…小さじ1杯
コンソメ(顆粒)…小さじ1/2杯
水…200ml 黒胡椒…少々

つくり方

- 1 ベーコンは厚さ8mmに切る。
- 2 小鍋に①とすべての材料を入れて中火にかける。
- 3 沸騰して5分したら器に盛る。好みで黒胡椒をかけてもOK。



POINT
干してから冷凍したベジミックスをスープの具に。冷凍で約1か月もつ。

野菜の皮は栄養も味もたっぷり



(野菜の端材)を使った

ケーキサレ



ブロッコリーの芯やパプリカ、ピーマンのわた・種も食べられる部分。ホットケーキミックスに混ぜて焼けばおもてなしにも使える一品に。具材はソーセージの他、ツナやベーコンでも。

材料(2~3人前)

ホットケーキミックス…1袋(150g)
ソーセージ…2本
野菜の端材…100g(ブロッコリーの芯、パプリカ、ピーマンの種、わたなど)
卵…1個 牛乳…100ml
ピザ用チーズ…20g
オリーブオイル…大さじ1杯
ケチャップ、マヨネーズ…適量

つくり方

- 1 野菜は1cm角に、ソーセージは厚さ6mmの輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル小さじ1杯と①を入れ、中火で全体がしんなりするまで炒める。
- 3 ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れホイッパーで混ぜる。②とピザ用チーズを入れて混ぜる。
- 4 直径21cmのフライパンに残りのオリーブオイルを入れて③を広げる。
- 5 フライパンに蓋をして、ごく弱火で25~30分焼く。中央につまようじを刺して、何もついてこなかったら焼き上がり。
- 6 まな板にあけ、好みの大きさに切る。マヨネーズとケチャップを混ぜたものをかける。



POINT
火の通りにくい具材は先に加熱を。炒める他、電子レンジ加熱でもOK。

フライパンで焼けてオープン要らず



ETHICAL
FOR THE
FUTURE

KEYWORD
01



FOOD WASTE

【フードウェイスト】

STUDY!

フードウェイストって何?

買った食材を使い切らずに廃棄してしまったことはありませんか?
何気なく捨てている野菜の皮や芯も、実はおいしく食べられる部分。
料理にうまく取り入れることで、食品廃棄を減らしましょう。

「フードウェイスト」とは、コンビニやスーパーなどの小売店や飲食店、家庭で無駄になり捨てられる食品を指します。国際連合食糧農業機関(FAO)の定義では、フードサプライチェーンの前半で発生する食料の無駄を「フードロス」、後半で発生するものを「フードウェイスト」、両方合わせて「Food Loss and Waste (FLW)」と呼びます。ここでは魚の骨やリンゴの芯など、食べられない部分(不可食部)も含まれ、世界ではFLWが食料生産量の1/3(年間13億トン)も発生しています。一方日本では、サプライチェーン全体で発生する「まだ食べられるのに捨

てられる食品」すべてを「食品ロス」と呼びます。FAOの定義と違い、食べられる(可食部)のに捨てられるものを指します。日本では年間570万トンも発生しています。日本で「食品ロス」を指して「フードロス」と言うと、後半で発生する「フードウェイスト」が含まれず誤解を生むので、私は日本語では「食品ロス」という言葉を使うようにしています。フードウェイストは、世界中、すべての人が削減に関わることができる部分です。小売店では気象情報を使って需要予測し、適正量を販売するようにしたり、消費者が家庭で食品ロスを計測して減らしたり、さまざまな解決策があります。国連

サミットで採択された持続可能な開発目標(SDGs)の12番では、フードロス削減の数値目標は定めていません。フードウェイストに関しては「2030年までに世界の食料廃棄を半減」と数値目標を設定しています。フードウェイストを減らせばごみ処理の費用やエネルギーも削減でき、環境負荷を大きく軽減できます。コンビニでは1店舗あたり年間468万円の食品を捨てています(公正取引委員会、2020年9月調査)。家庭では一世帯で年間6万円の食品を捨てています(京都市調査)。フードウェイストがなくなれば食費が安くなり、持続可能な暮らしができます。

無印良品の
 (大豆ミート [ひき肉タイプ])
 を使った



タコライス

ほんのりと大豆の風味が残る大豆ミートは、タコライスのような濃いめの味付けの料理と相性ぴったり。カレー粉の代わりにクミンパウダーを使ってもエキゾチックな味わいになる。

材料 (2人分)

大豆ミート (ひき肉タイプ) …50g
 玉ねぎ…1/4個
 ニンニク (すりおろし) …小さじ1/2杯
 ケチャップ…大さじ2杯
 A カレー粉…大さじ1/2~1杯
 水…大さじ4杯
 サラダ油…大さじ1杯
 レタス…1枚 ミニトマト…1~2個
 ピザ用チーズ (生食タイプ) …10g
 ごはん…適量

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 フライパンを中火にかけサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- 3 火が通ってきたら、大豆ミート (ひき肉タイプ)、[A] を入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 3 皿にごはんを盛り、③、レタス、ミニトマト、チーズをのせる。



マルコメの
 (大豆のお肉 [フィレタイプ])
 を使った



唐揚げ

ハードルの高い揚げ物も、少ない油での揚げ焼きなら挑戦しやすい。大豆ミートの唐揚げは下味に砂糖を加えることでうま味のある仕上がりに。残った油は瓶に入れて炒めものなどに再利用しよう。

材料 (1人分)

大豆のお肉 (フィレタイプ) …80g
 生姜 (すりおろし) …小さじ1/2杯
 ニンニク (すりおろし) …小さじ1/2杯
 A 醤油…小さじ2~大さじ1杯
 酒…小さじ2~大さじ1杯
 砂糖…2つまみ
 薄力粉…大さじ1/2杯 片栗粉…大さじ1/2杯
 サラダ油…フライパンに5mm程度

作り方

- 1 バットに大豆のお肉 (フィレタイプ)、[A] を入れ、10分漬け込む。
- 2 ①に薄力粉、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を高さ5mm程入れ、中弱火にかけ、油に菜箸を入れ、箸先から泡が出てきたら、②を2~3個まとめて入れる。すぐに混ぜると離れてしまうので、周りの色が変わってきたら裏返し、両面揚げる。
- 3 ペーパーで油を切り、皿に盛る。



マルコメの
 (大豆のお肉 [乾燥ミンチタイプ])
 を使った



キーマカレー

大豆ミートを使ったヘルシーなカレー。香味野菜を入れることでコクが深まり、ヨーグルトを加えることも味がまとまる重要なポイント。カレールーの代わりにカレー粉を大さじ1~2杯入れても可。

材料 (2人分)

大豆のお肉 (乾燥ミンチタイプ) …80g
 玉ねぎ…1/4個 にんじん…5cm
 セロリ…5cm ニンニク…1/2かけ
 生姜…1/2かけ バター…20g 水…150cc
 カレールー…1~2かけ ごはん…適量
 プレーンヨーグルト…大さじ3~4杯

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリ、ニンニク、生姜をみじん切りする。カレールーは包丁で細かく刻んでおく。
- 2 大豆のお肉 (乾燥ミンチタイプ) は熱湯で1分ゆで、ザルにとり、もみ洗いするように洗って水気を切る。(ウエットタイプの場合はそのまま使う)
- 3 フライパンを中火にかけ、バター、①の野菜と②を入れ炒める。
- 4 ③に水、カレールーとプレーンヨーグルトを入れ、水分がなくなるまで炒める。
※味が足りない場合はソースもしくは醤油小さじ1杯程度(分量外)加える。
- 5 皿にごはんとカレーを盛る。



? 代替肉商品は
 どんなものがあるの?

大豆など植物由来の原料を加工した代替肉はミンチやブロックなど形状はさまざまで、レトルトのほか乾燥タイプもあり種類豊富。肉に比べて低脂質で高たんぱく、食物繊維もたっぷり。日持ちするので常備しておくも便利。

ETHICAL
 FOR THE
 FUTURE

KEYWORD
 02



肉を食べない日をととき設けることは、環境や資源を守る行動の一つ。
 大豆でつくられた代替肉を使って、ミートフリーな食卓に挑戦を!
 ヘルシーなのにボリュームたっぷりの満足できるレシピをご紹介します。



「ミートフリー」とは、肉を食べない食習慣を指します。元ビートルズのポール・マッカートニー氏と娘のステラ・マッカートニー氏が月曜日に肉を食べない「ミートフリーマンデー (Meat Free Monday)」を提唱しています。なぜミートフリーを提唱するのでしょうか? 宗教上の理由や動物愛護の観点から肉を食べない場合もありますが、特に牛肉は環境負荷が大きいのです。牛肉を育てるには、大量の水と飼料、広大な土地が必要で、1kgの牛肉を育てるのに必要な水は20,000リットル。家の風呂100杯分です。牛肉の消費量を減らせ

ば環境負荷が軽減できるわけです。国によって肉の消費量は異なりますが、米国農務省 (USDA) の2020年のデータによると、牛肉の消費量が最も多い国は米国で世界の消費量の21%を占めています。次が中国 (16%) EU (13%) ブラジル (12%) インド (4%) と続き、日本 (2%) は米国の1/10以下、世界10位です。一人あたりの消費量で見ても米国は一人100kgを超えていますが、日本は一人50kg未満、半分以下。日本の場合、肉を摂らない「ミートフリー」や「ノーミート (No Meat)」ではなく、摂取量を少なくする「レスミート (less meat)」でいいと主張する人

もいます。2020年11月発行の米学術誌「サイエンス」には、植物性食品中心の食生活を提唱するものの、地球上の全員が肉食を止める必要はないとする論文が発表されています。一つの方策だけで気候変動を抑えるのは難しく、複数の具体策を組み合わせないと間に合わないのです。植物性食品中心の食生活にすることで、健康にもよく、食費も安くなるメリットがあります。価格も環境負荷も高い牛肉はたまに食べるようにして、普段は魚や豚肉、鶏肉、野菜、果物、乳製品、主食などをバランスよく食べるという選択肢は、無理なく長く続けやすいのでよいでしょう。

(生パスタ)と(小松菜)を使った



パスタ

フライパン一つでできるワンポットパスタ。多摩市内産かぼちゃを練りこんだ生パスタに、多摩市内産の小松菜を組み合わせたローカルな一品。乾燥パスタを使う際は水を多めに入れよう。

材料(1人分)

- 小松菜…1/4束 ツナ缶…1/2缶分
- かぼちゃパスタ…1食分
- 「鶏がらスープ(粉)…小さじ1/2~1杯
- A オリーブオイル…大さじ1杯
- L 塩…ひとつまみ 黒胡椒…少々
- 水…180cc

作り方

- 小松菜は長さ4cmに切る。
- フライパンに水、[A]を入れ、かぼちゃパスタを入れて軽くほぐす。その上にツナ缶(汁ごと)と小松菜をのせる。
- 蓋をして中火にかけ、沸騰したら4~6分、パスタが好みの硬さになったら火からおろす。
- 皿に盛る。

POINT

フライパンに食材すべてを投入。茹で鍋が必要ないので洗い物も減る。



コンロー一つで完成するのがうれしい



(麦味噌)を使った冬冷や汁



肌寒い季節にうれしい、あったか冷や汁。多摩市内産の麦でつくった味噌と保存しやすい鯖缶を使ってお手軽に。冬は柚子、夏はみょうがなど、薬味は季節に合わせて。夏は冷水でつくるのもおすすめ。

材料(1人分)

- 鯖缶…1/2缶分
- 麦味噌…大さじ1/2杯 水…180cc
- 薬味(しそ、小ネギ、白ごま)…適量
- ごはん…適量

(もち麦)を使った

サムゲタン



多摩市内産のもち麦を使って、人気の韓国料理に挑戦。すべての材料を合わせて煮るだけでできるので意外と簡単。生姜とニンニク入りで体もぽかぽか温まる。押し麦や丸麦を使ってもいい。

材料(2人分)

- 鶏手羽元…5~6本
- もち麦…大さじ3杯
- 長ネギ…1/2本分 生姜…3切れ
- ニンニク…1かけ
- A 酒…大さじ1杯
- 「鶏がらスープ(粉)…小さじ1/2~1杯
- L 塩(足りない場合)…適量
- 水…500cc 黒胡椒…少々

作り方

- アルミホイルに麦味噌を広げて、トースターまたは魚焼きグリルで軽く焼き目がつくまで焼く。
- 小鍋に味噌、鯖缶(汁ごと)を入れ、混ぜてから水を加えて中火にかける。湯気が出てきたら火からおろす。
- 茶碗にごはんを盛り、②と薬味をかける。



POINT

味噌を焼いて焦がすと風味が増す。目安は味噌の周りが焦げる程度。

味噌の風味が濃厚で体もほっこり



作り方

- 鍋に水を注ぎ、鶏手羽元、もち麦、長さ3cmに切った長ネギ、つぶしたニンニク、生姜、[A]を入れる。
- 沸騰したら中弱火にかけ、蓋をしてから30分加熱する。
- 器に盛り黒胡椒をかける。塩は好みで足す。



POINT

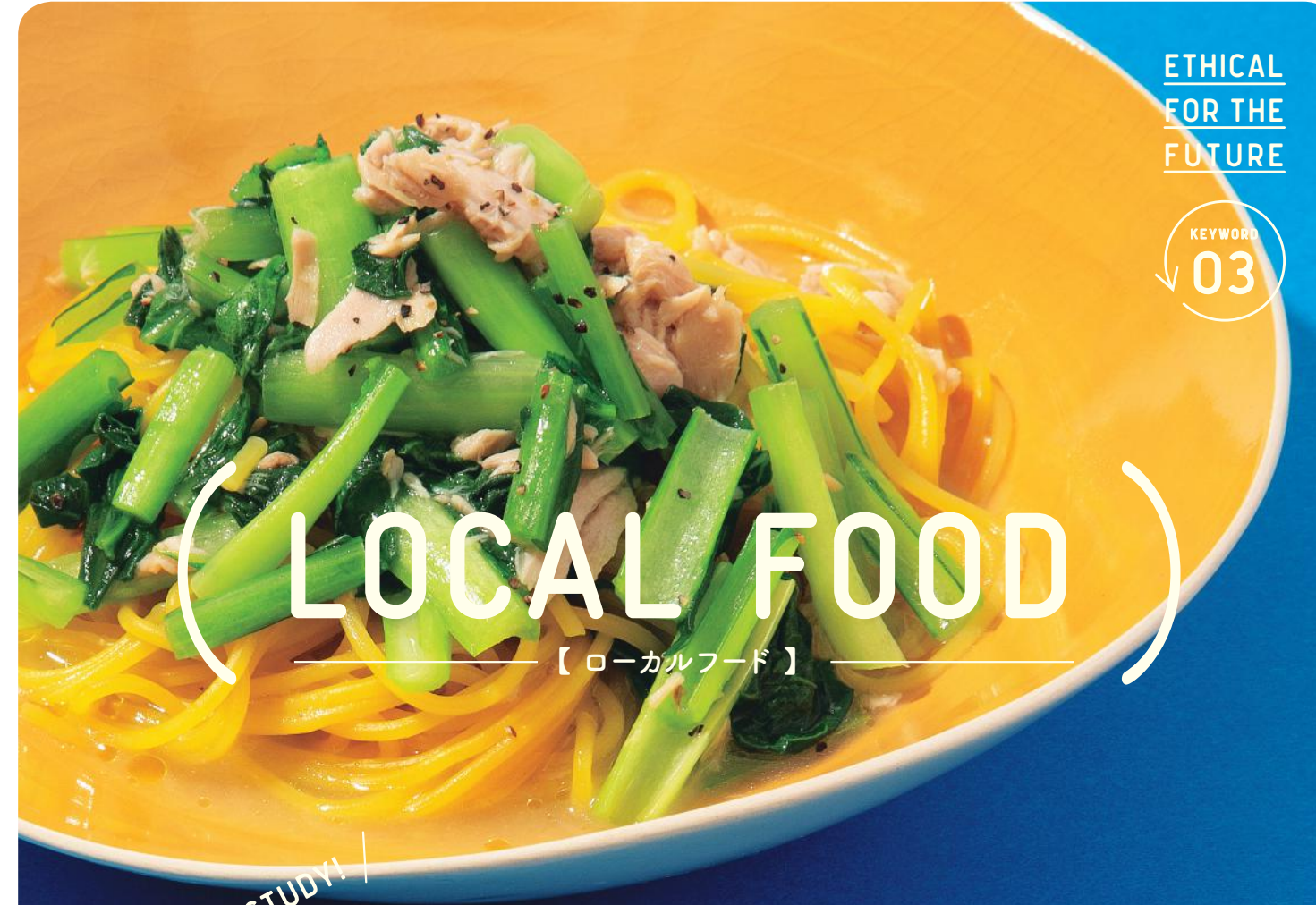
コトコト煮れば完成。骨からうま味が出るので骨付きの部位を使おう。

簡単なのに、滋味深い味わいに!



ETHICAL FOR THE FUTURE

KEYWORD 03



(LOCAL FOOD) 【ローカルフード】

STUDY!

ローカルフードって何?

買い物で地産地消を意識した食材を選ぶことも、エシカルな行動の一つ。今回は八王子キャンパス周辺でつくられた食材を使ったレシピをご紹介します。直売所などに行って、地元のつくり手を応援してみよう。

「地産地消」とは、地元で生産したものを地元で消費することを指します。新鮮な食べ物を買うことができますし、食べ物を遠くまで運ぶ必要もありません。フードマイレージとって食べ物の重さと運ぶ距離を掛ける値があり、日本のフードマイレージは一人あたり6,628トン・キロメートル(2016年)。米国の1,051トン・キロメートル(2001年)、フランスの1,738トン・キロメートル(2001年)と比べると4~6倍多く、それだけお金とエネルギーをかけて遠くから運んできているのです。また日本の食料自給率は37%(2020年度)と、63%は海外に依存していますが、コロナ禍では「海外に食料を売らない」と決めた国もたくさんありました。もしほかの国が「日本にはもう売れません」と言ったら1億2,000万人分の食べ物をどうまかなうのでしょうか? 47都道府

県の食料自給率を見ると北海道(216%)や秋田県(205%)は200%を超える一方、東京都(0%)や大阪府(1%)^{※1}はほかから食料を買わないと生きていけません。では、どの都道府県もどの国も自給自足しないといけないのでしょうか。FAO駐日連絡事務所の前所長、チャールズ・ポリコさんは、湾岸地域の話を紹介してくれました。その国は土地のほとんどが砂漠なのに「自給自足する」と主張し、小麦を多く生産しました。そのために大量の水が必要で、数年間でその国の水資源の40%を使い果たしてしまいました。ポリコさんは「自給率が高くて持続可能性が損なわれている場合もあるので何が最善かを見極めるべき」と語っています。コロナ禍では家庭菜園を始める人や、近所の個人商店や生産者、野菜直売所などで買う人も増えてきました。自分でつくったものや、顔見知りの人が売

たものだと食べ物に対する愛着も湧いてきますし、交流も生まれます。いま住んでいる場所で、無理のない範囲で、持続可能な地産地消をめざしてはいかがでしょう。

※1 参考文献 井出留美「捨てられる食べものたち 食品ロス問題がわかる本」旬報社 2020年 井出留美「食べものが足りない! 食料危機問題がわかる本」旬報社 2021年

地域の食材を八王子キャンパスで買うなら。

京王永山駅にある「グリーンショップ多摩」は多摩市でつくられた食材が豊富。白菜やかぶ、ロマネスコなど新鮮な野菜を中心に調味料、米類も取り揃う。多摩市産の新米は人気商品で店内で精米してもらえる。



vol.9
三竝康平ゼミ
経済学部 経営学科

ぼくらの ゼミ活動。

地方創生に貢献するため
産官学連携プロジェクトに
取り組んでいる
三竝康平ゼミをたずねました。



人と関わりながら
物事を解決する
力をつけ
行動を伴って
考える人にな
ってほしい。

考える力と
気持ちを伝えて
形にしていく力が
身につきました！

学生たちのパワーで地方を元気に！



ゼミ生と関水と久特任教授(帝京大学薬学部寄附講座「バイオ創薬学」)が乳酸菌に関する共同研究を行っている様子。

経済学部 経営学科
三竝康平 講師

2016年に入職。帝京大学経済学部経営学科助教を経て、2019年より現職。専門分野はイノベーション論、中国社会経済論。大学の研究シーズの社会実装、産官学連携プロジェクトに取り組む。

池野 陸さん/経済学部 経営学科3年。1年次に三竝講師によるライフデザイン演習を受講したことがきっかけで三竝ゼミへ。2021年度ゼミ長を務め、リーダーシップを発揮中。

photo:Kenji Nakata text:Rie Ochi

三竝 産学連携に取り組む大学が増える中で、元気の学生が多い帝京大学らしさを出すためにも、学生が中心になって商品開発をしています。
池野 先生は答えを教えてくださいました。自分で考える力が身につきました。どうにもならない場合は足を使って気持ちを伝えるに行ったり。

三竝 社会に変革をもたらすイノベーションを学ぶゼミで、最近では産学連携・社会連携を切り口にして地方を元気にする活動に主軸をおいています。その一つが関水と久特任教授の乳酸菌技術を活用して、福島県の復興支援のためにヨーグルトを開発するプロジェクトです。
池野 乳酸菌技術の活用をめざし、茨城県常総市の特産野菜である千石きゅうりの規格外品を使って、京都の老舗企業「川勝總本家」と漬物の開発も行っています。味などの要望を出していた試作品が完成して、京都へ試食に行ってきたばかり。2023年3月の販売をめざして走っていくつもりです。

三竝 学生の熱意やアイデアから新たな可能性が広がる。
池野 学生が社会とつながるきっかけをつくりたくて、「帝京大学ビジネスアイデアコンテスト2021」を八王子キャンパスで開催したのですが、ゼミ生が中心となって運営しました。
池野 沖永佳史学長に企画内容を説明したり、参加者募集のチラシを配ったり。とても貴重な経験ができたと思います。



八王子キャンパスで開催されたビジネスアイデアコンテスト。当日は多くのゲストが来場した。

01 | ジェームズ・メイの料理に挑戦！

失敗アリのおしゃべりクッキング！

「料理はできません」という挨拶が印象的な料理ビギナーのオジサマ、ジェームズ・メイによる料理挑戦番組。ワインを片手に、慣れない手つきでさまざまなレシピに挑戦。面白おかしく映される失敗シーンに「料理は失敗も醍醐味」と背中を押されます。

DATA

ジェームズ・メイはイギリスのテレビ司会者でジャーナリスト。陽気で軽快、ときどきシニカルな彼のおしゃべりの虜に。Amazon Prime Videoにて配信中。



みるみるうちに

ごはんが食べたくなる！

おいそうな料理がたくさん登場する、おすすめ映像コンテンツをご紹介します。



03 | パリスとお料理

炸裂する「パリス節」に目が離せない！

スーパーセレブのパリス・ヒルトンがホストを務め、友人たちをおもてなししながら自宅キッチンで料理に挑戦する、ユニークな料理番組。ゴージャスなドレスのまま買い出しも調理も行うパリスに驚かされる一方で、食べる人によるこんでもらいたいと奮闘する姿に共感。

DATA

料理のレポートを「もっと増やしたい」というパリスが新しいレシピにチャレンジ。YouTubeで配信され、大きな話題を呼んだ料理番組。Netflixにて配信中。



02 | ストリート・グルメを求めて

ストリートフードの真髄がここに。

素朴な屋台料理と、その料理づくりに情熱をそそぐ現地の料理人の物語を求め、世界を巡るドキュメンタリー。アジア編ではタイやベトナムなど全9カ国の活気に満ちた街角の屋台や露天の市場が登場。ストリートグルメを通して感じる各地域の文化や歴史も見どころ。

DATA

本作を手がけるのは、世界の有名シェフから人生の極意を学ぶ人気シリーズ「Chef's Table」の制作陣。数々の高級グルメを見てきた彼らの視点にも注目。Netflixにて配信中。



ETHICAL
FOR THE
FUTURE
COLUMN

美味しい料理の4大要素



04 | 美味しい料理の4大要素

“おいしい”に共通の4大要素とは

ニューヨーク・タイムズ紙で「食材それぞれに最も適した調理法を指南する、信頼できる情報源」と評され活躍する料理家、サミン・ノスラット。彼女が世界を巡り、各国の極上料理のおいしさの秘訣を探りながら、料理の4大要素を追求するドキュメンタリー。

DATA

「レシピ本いらず！」と話題の同タイトルのベストセラー本からヒントを得たシリーズ。日本に訪れたサミンがさまざまな塩に注目したエピソードも。Netflixにて配信中。



旅行・冒険ドキュメンタリー

ぼくらの
クラブ活動。

file:
09

photo: Kenji Nakata text: Kentaro Matsui

ロリポップ

club 帝京大学アカペラサークルRollipop

place 八王子キャンパス

data

2002年創設。メンバーは57名。活動は火・水曜は9時から16時15分、木・日曜は13時から21時45分、3号館地階のピアノスタジオで。青舎祭や新歓ライブのほか、地域の祭りやイベントでもライブを行う。

アットホームな雰囲気の中、人間としても成長する。

楽器を使わずに声だけで音楽を表現するアカペラ。メロディを歌うリードボーカル、ハーモニーを奏でるコーラス、リズムを刻むベースやパーカッションの5〜6人で一つのバンドを構成する。「Rollipop（ロリポップ）」では新入生が入会すると、できるだけ希望のパートを担当できるスタートバンドを結成し、先輩に歌い方を教わりながら最初の曲を練習。5月の新歓イベントで披露するのが恒例となっている。「練習を通じてサークルの雰囲気に慣れ、同期や先輩と仲間よくなっています」と18期会長を務めた青戸円児さんは話す。「その後

は気の合うメンバーとバンドを組んで、自主的に練習します」。

バンドは、曲ごとに結成される。「例えば、私がリードボーカルで、シャ乱Oの『ズルい女』を歌いたいとメンバーを集め、その曲のバンドを結成したり、1年生がリードボーカルの先輩に「BZS『LOVE PHANTOM』を歌ってほしいとメンバーを集めてほしいし、『いいよ』と返事をもらえたらその曲のバンドが誕生します。そんなふうには各メンバーが曲ごとにバンドをかけたししながらパートリーを増やしていくのです」。

メンバーが固定されたバンドもあり、学外のライブハウスに出演することもある。「学内の観客は身内なので温かく応援してくれますが、学外のライブハウスの観客はチケットを買って来てくださっていますからシビアです。ステージではすごく緊張しますが、歌い切ったときの達成感は大きいです」と、ライブハウス経験を持つ青戸さんは言う。「有名なバンドの演奏を間近で聴くと刺激になるし、アドバイスをもらえることもあり、成長にもつながります」。

「Rollipop」に入ってからアカペラを始めるメンバーも多い。青戸さんも高校ではテニスをしてきたが新歓で誘われて「Rollipop」へ入った。アットホームな雰囲気に惹かれたことと、6人のハーモニーが合った瞬間の気持ちよさを感じ、「アカペラという沼にハマってしまいました」と微笑む。今年度の新入生にもアカペラの魅力と、歌い手や人間としての成長を実感してほしいと願っている。





会計事務所・地方公共団体向け情報サービスを展開する「株式会社TKC」。
 帝京大学理工学部ヒューマン情報システム学科（現・情報電子工学科）を卒業し、
 システム開発職として活躍する大塚友章さんに仕事の魅力について伺いました。



**採用
担当者**

株式会社TKC
 東京本社 人事教育部 部長
 田中 康義さん

卒業生

株式会社TKC
 栃木本社 システム開発研究所
 大塚 友章さん
 帝京大学理工学部 ヒューマン情報システム学科
 (現・情報電子工学科) 2016年3月卒業

専門家のお客様を支えるシステムを開発しています。

Q1

「TKC」の
 いいところって
 どんどころ？

個人の意見に耳を傾け、
 裁量権を与えてくれる。

会計を通して企業の原動力となるシステムを開発していること、自社内で設計から開発までを一貫して行っていることから幅広い業務に携われることに魅力を感じて入社を決めました。また、個人の裁量権が大きいところも特徴で、積極的に行った提案が実際に採用されることも多く、仕事のやりがいにつながっています。

専門的知識を1から学べる
 研修制度と学習環境。

我々の職務は、税務や会計、法律に詳しい専門家の方々がお客様になります。しかしそれらの学問や技術に精通した学生ばかりを採用するのではなく人材の「多様性」を重視しています。実際に文系学部出身の学生も多く採用しています。そんな「多様性」を実現できるのは、入社後に専門的な知識を1から学べる研修制度や学習環境をきちんと整えているからです。

Q2

就職（採用）活動中、
 どんなふう
 にアプローチをした？

アウトプットを通して
 やりたいことを明確化する。

元々はさまざまな業界に興味を持っていましたが、就職活動を通して人に自分の意見をアウトプットすることによって、より一層今後のキャリアに対する指標が明確化されていったように思います。アウトプットの一番の機会はやはり面接。自分がやりたいことを明確に伝えることを常に意識し、面接に臨んでいました。

面接は「あなたのことを
 教えて」というスタンス。

面接はふるいにかけるためというよりも、企業側こそが学生のみならず面接の機会をもらっているのだから、これまで打ち込んだとか達成したかなど、たくさん話を聞かせてください、というスタンスで臨んでいます。また、人材の「多様性」の話にもつながりますが、さまざまな学生の良い点を見つけるため、面接は極力多くの社員が携わるようにしています。

Q3

就職活動の
 楽しさとは？

自分の今後のあり方を
 形づくることを楽しんで。

自分が今後どうなりたいのか、ほとんど明確になっていくことが一番楽しかったように思います。企業研究や説明会へ参加することで選択肢が広がっていきませんが、面接で「自分はどう働きたいか」「どのように社会へ貢献していきたいか」を口にするたびに、選択肢の中から自分のあり方が固まっていく。それが非常に楽しいことでした。

さまざまな企業を体験
 できる貴重な機会。

さまざまな企業の中を覗かせてもらえるのは長い人生においても新卒採用の就職活動時期だけだと思います。TKCでは1DAYインターンシップを開催していますが、企業説明よりも弊社の取り組んでいる社会貢献活動の一部を体験してもらうことを重視しています。弊社に限らず、多くの業界のプログラムを体験できる機会ですので、前向きに取り組んでいただけたらと思います。



卒業生のインタビュー動画【TEIKYO PEOPLE】を
 帝京大学公式YouTubeチャンネルにてご覧いただけます。
 ●アクセスはこちら



「目的意識を持って“考動力”を高めよう！」

「大学を卒業したら働かないといけないと思っているけれど、どんな仕事がいいのかまだわからなくて…」
 誰でも初めての就職活動ですし、何から始めたらいいのかわからないのも当然です。まずは、「目的意識」を持つことが大切です。「なぜ就職するのか」、「なぜこの業界・会社で働きたいのか」、自分の気持ちに寄り添って考えることから始めましょう。

次に「行動」することです。企業の情報収集をすること、応募書類を準備すること、教員に相談すること、わからないことについてキャリアサポートセンターへ質問に行くこと、どれも「行動」です。これらを繰り返すことで、考えて動く力（考動力）が身についていきます。自分一人で考えるだけではなく、周囲の人と関わりながら、就職活動を進めていく

ことで培われる「考動力」は、社会人になってからも役に立つはず。もうひとつ、普段から元気の挨拶を実践していきましょう。気持ちのよい挨拶は、第一印象だけではなく、よい人間関係構築の第一歩となります。



宇都宮キャンパス
 キャリアサポートセンター
 落合昌弘 課長補佐



新型コロナウイルス感染症対策をふまえた
さまざまな制限のなかで、2021年度の大学祭は
各キャンパスで無事に開催されました。
大学祭実行委員長のコメントとともに、
各キャンパスの大学祭の模様をお伝えします。

青舎祭

@ 八王子キャンパス

帝桜祭

@ 板橋キャンパス

帝祭

@ 宇都宮キャンパス

帝京祭

@ 福岡キャンパス

帝京大学スポーツ医科学センター 管理栄養士の

迷ったらコレを食べなさい!

アスリートの栄養サポートを行っている管理栄養士が、料理が苦手な人でも簡単にできる
栄養バランス◎のレシピを紹介。おいしく健康なカラダづくりをしましょう!

Recipe #03

カボチャと ナッツの デリサラダ

調理時間: 約10分



材料 (2-3人分)

- カボチャ
…1/4個 (約250g)
- ミックスナッツ
…小1袋 (約25g)
- クリームチーズ…100g

作り方

- 1 カボチャは種とワタをスプーンなどで取り、表面を洗って皮付きのままラップで包んで電子レンジで加熱する (600W 5分)。ミックスナッツはポリ袋に入れて、めん棒などを使って袋の上から叩いて砕く ※ナッツの形が残るくらいで止めた方が、歯ごたえが残って良い
- 2 加熱したカボチャは熱いうちにボウルに移し、フォークや木べらで潰す
- 3 潰したカボチャにクリームチーズを手でちぎりながら加え、カボチャとクリームチーズを混ぜる
- 4 器に盛り、砕いたナッツを上からかけてできあがり



ポイント
カボチャはフォークでも簡単に潰せます

ココがスゴイ!

骨や歯を作るCa & Mg

カルシウム (Ca) とマグネシウム (Mg) は骨や歯の形成に必要な栄養素です。牛乳が原料のクリームチーズはカルシウム、アーモンドやカシューナッツはマグネシウムが豊富!

からだの酸化防止に
ビタミンE

カボチャに含まれるビタミンEは「抗酸化ビタミン」とも言い、炎症やストレスからからだを守ります。カボチャ200gで、成人に1日に必要なビタミンEを摂ることが可能!

実食!

実際につくって食べてみた!



火を使わずに電子レンジのみでできるレシピだったので、簡単につくることができました。難しい作業がないので、料理初心者でも失敗せずにつくることができます。みんなで一緒に食べてもよさそうです!



野菜嫌いでも食べられる美味しさ!

つくってくれた人

八王子キャンパス
硬式野球部マネージャー
池田 圭吾さん (1年)



10



11



12



13

10.帝桜祭恒例！救急救命士コースの学生たちによる救急活動の実演。11.帝京大学板橋交響楽団のメンバーによる生演奏。12.ジャグリング部では「ディアボロ」を部員がレクチャー！ 13.帝桜祭実行委員が入り口で検温を実施。

帝桜祭

@板橋キャンパス

2021
10.17
SUN



帝桜祭実行委員会 委員長
わしづかりゆうへい
鷲塚隆平 さん
薬学部薬学科 3年

制限下での最大限を追求。
委員長としての葛藤と気づき。

さまざまな制限下でも、板橋キャンパスの魅力や楽しさを可能な限り伝えようと委員会メンバーと奮闘する日々でした。自分の頭で描くものを人に伝えて形にすることで、組織を束ねることの難しさを感じながらも試行錯誤することで、その先の充実感を得ることができました。大学祭を終え、委員会のメンバーから労いの拍手をもらえたときはうれしかったです。

帝京祭

@福岡キャンパス

2021
10.23
SAT



学園祭実行委員会 委員長
ひきだたけひろ
疋田越太 さん
福岡医療技術学部診療放射線学科 2年

多くの人とのつながりが
大学祭の魅力であり成功への鍵。

コロナ禍に入学し、他学科の学生とふれあう機会を持ちにくい状況が続いていたため、帝京祭を通じてさまざまなつながりを持たせたことが一番うれしかったです。大学祭を成功させるという同じ目標を持ち、学年・学科の壁や困難を乗り越えていくことで、交友関係を深めることができるのも大学祭の魅力だと思いました。



14

14.「仮装コンテスト」の一幕。ジャンルを問わない仮装の数々に、会場は大いに盛り上がった。15.アロマキャンドルづくりを体験する来場者。16.パラリンピックの競技にもなった「ボッチャ」の体験会を作業療法学科が企画。



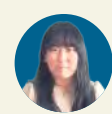
15

16

帝祭

@宇都宮キャンパス

2021
11.6-7
SAT/SUN



学園祭実行委員会 委員長
みやざきひろみ
宮崎優弥 さん
理工学部バイオサイエンス学科 3年

宇都宮の輪が広がる、
大切な地域交流の場に。

地域住民の方に農産物販売所を模擬店として出店していただき、地域とのつながりを感じられるのも宇都宮キャンパスの魅力の一つです。「楽しいね！」と笑う子どもたちを見かけたとき、頑張ってきた甲斐があったなとうれしかったです。日々状況が変わるコロナ禍では、何が起きても対処できるよう早期に予測し行動することの重要性を感じました。



8



2



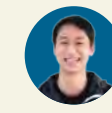
3

1.第一グラウンドの緑日エリアには子どもたちの姿も。2.広場のステージで披露されたチャモロダンス。3.書道部のパフォーマンスは圧巻！ 4.アカベラサークル「Rollipop」も歌声を披露。5.落語家さんをお呼びし、落語会も開催！

青舎祭

@八王子キャンパス

2021
10.16-17
SAT/SUN



青舎祭実行委員会 委員長
やまぐちこうき
山口航生 さん
文学部史学科 4年

来場者を迎え入れて感じた熱気。
全員で成し遂げ楽しんだ青舎祭。

2年振りに多くの来場者を八王子キャンパスに迎えることができ、大学祭の熱気を再び肌で感じられたことをうれしく思いました。不確定要素が多く困難の連続でしたが、モチベーションの高い仲間たちとともに助け合い、努力を尽くしたことによって来場者のみならず出展団体・開催者を含めた全員が楽しめたことに大学祭の魅力を感じました。



6

6.グライダー(滑空機)の展示。7.豊郷地区子どもお囃子会が訪れ、和太鼓演奏を披露。8.例年人気のビンゴ大会には、宇都宮キャンパスオリジナルキャラクター「うってい」も参加。9.緑日には子どもたちがたくさん！

7

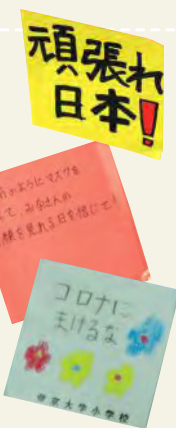


9

ACTION! T-MESSAGE



八王子キャンパスの「青舎祭」では、新型コロナウイルス感染症拡大により、日々奮闘している医療従事者の方々へ向けた応援や励ましのメッセージを募り、巨大なメッセージアートを制作しました。このアート作品は帝京大学医学部附属病院に寄贈しました。たくさんの温かいメッセージをありがとうございました。



帝京グローバル宣言。



世界情勢が大きく私たちの生活に影響をおよぼしていることから、国際化を推進すべく沖永佳史学長の提唱する「帝京グローバル宣言」の要点をご紹介します。

沖永学長が考える「帝京グローバル宣言」とは？

これからの国際社会は対面とオンラインのハイブリッドで進み、世界がますます身近になっていきます。グローバル化は一人ひとりの日常生活に関わるものであり、在学中に多様な価値観に触れることで、新たなもの見方と人生が広がっていくことでしょう。

一人ひとりがグローバルマインドを意識してグローバル化が日常となることで、学び・研究・仕事は必ずどこかで国際社会と結びついていくはずです。帝京大学は学生のみならずが身近なグローバル化へ視野を広げて取り組み「自分流」を確立するためのサポート体制をより一層強化していきます。

みなさま一人ひとりの「自分流」の取り組みがグローバル社会のために取り組む力、未来へ進む力となることを確信しております。帝京大学の国際化は「自分流」をめざす「みなさま自身」が常に参加している非常に身近なものです。



詳しくはこちら
沖永学長によるメッセージ動画をご覧ください。

グローバル宣言 1・2・3!

1 グローバル化を日常に。

グローバルマインドを持ちましょう。国際化は一人ひとりの日常生活に関わるものです。国際化を日常にしていきたいと思います。そのために学内環境の整備・拡充に取り組みます。

2 帝京グローバルコンピテンシー。

帝京大学らしい国際性の能力・資質・態度である「帝京グローバルコンピテンシー」を自らのものにすることをめざしましょう。そのために教育・研究・実務・組織などのあらゆる面において必要な措置を講じていきます。

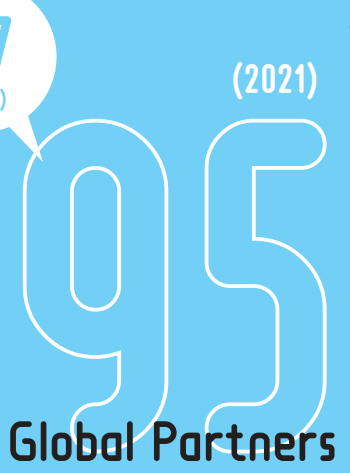
3 総合大学ならではのポテンシャルを引き出す。

総合大学である帝京大学は、人文・社会・自然・医療分野における多様なリソースを有しています。教育・研究における一層の国際化を通して本学のポテンシャルをさらに引き出しましょう。そのために必要な国際的教育、国際共同研究などを支援・推進する体制を引き続き構築していきます。

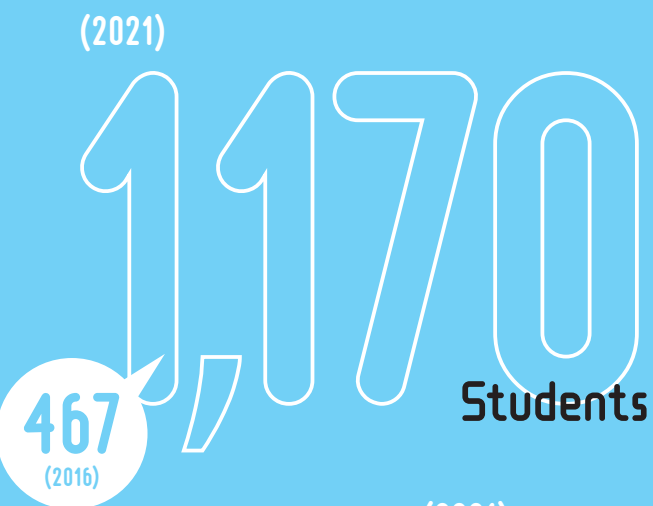
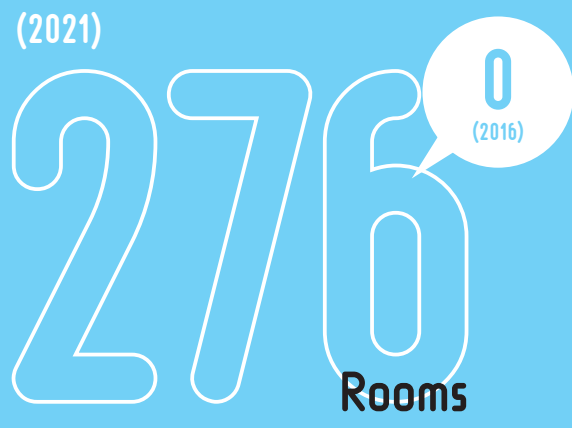
数字で見る 帝京大学のグローバル化。

外国人留学生在が約2.5倍に増加!
海外からの留学生数は2016年度と比較して2021年には約2.5倍に増加。2021年現在、八王子キャンパスには1,022名、宇都宮キャンパスには137名、板橋キャンパスには11名の外国人留学生在が在籍。その他に夏季・冬季の短期留學生受け入れも行っている。2018年4月に設置された経済学部国際経済学科、2022年4月に開設される外国語学部国際日本学科など、国際的に富んだ学科設置を進めることで世界各国から外国人留學生が集まってきている。

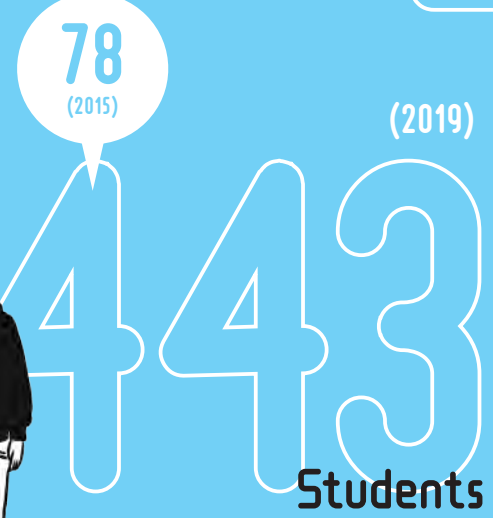
本学は教育指針のひとつである「国際性」に基づき、国際交流の機会を絶えず拡充しています。今回は過去との比較で、その実態を紐解きます。



国際学生寮を創設。
本学は八王子キャンパスの「国際学生寮府中(定員76名)」と宇都宮キャンパスの「国際学生寮宇都宮(定員200名)」の2つの国際学生寮を保有しており、多様な文化背景を持つ外国人留學生と生活をともにできる環境を提供している。また、2022年4月には八王子キャンパスに国際学生寮八王子大塚「T-House(定員121名)」のオープンも予定している。



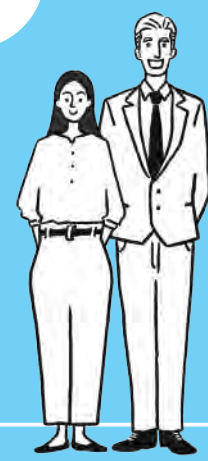
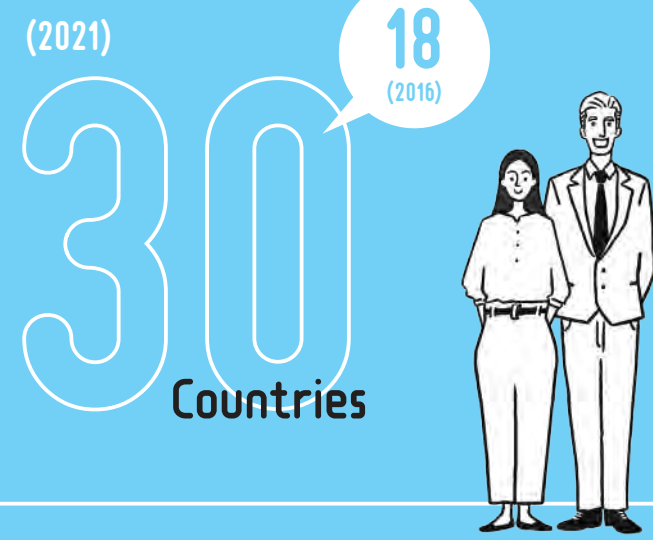
海外提携校は約2倍に。
本学は100近くの海外大学や研究機関と協定を結んでおり、学生の交換留学や交流活動、研究活動などを幅広く行っている。日本にいながらもVRを活用して海外体験できるプログラムやオンライン海外インターンシップ、国際シンポジウムといった豊富なイベントを開催するなどして、コロナ禍においても絶えず持続的な交流を実施している。



海外留学派遣者数は約5倍に!
2017年度入学生より外国語学部で全員留学制度を導入したこともあり、2019年度における日本人学生の海外留学派遣者数は2015年と比較して5倍以上に。留学先は多い順にアメリカ(99名)、カナダ(58名)、韓国(54名)、ヨーロッパや東南アジアに留学する学生も多い。コロナ禍の影響で2021年度においては日本人学生を海外へ派遣できていないが、オンライン研修・プログラムを通しての国際交流を行っている。



さまざまな国から外国人留學生を受け入れ。
アジア諸国を始め、南アフリカやメキシコ、イタリアやスウェーデンといった世界各国から外国人留學生を受け入れている。こうした外国人留學生の受け入れを支えているのが、外国人留學生の学業面や生活面のサポートはもちろん、「よき相談相手」「よき友だち」となることを目的とした日本人在学生による組織、「国際交流アシスタント」の活動。日本語のみならず外国人留學生の母語で相談することも可能。



SDGsというワードが広く知られるようになり、受講内容にも関わることが増えましたが、問題は多様かつ複雑で、国・地域・環境・文化によって対応すべきことも異なることから、なかなか内容をのみこむことが難しいのではないかと思います。そこで、今回は一人ひとりにも身近な「食」という観点から、いまどんなことが世界的に問題視されているのか、そして日本に住む私たちはどんな対応を求められ、個人ではどんなことができるのかに焦点を当てて特集を組みました。専門家による解説をぜひ読んでもらえたら、と思いますが、細かいことは一旦置いておいて、手軽に役立つレシピ集にもなっていると思います。これから新生活を迎える方も、ぜひ自炊にチャレンジしてみてください。

そして、今回は2021年度の大学祭についても取り上げました。コロナ禍の影響で中止や配信イベントのみにせざるを得なかった2020年度を越え、通常に近い形で開催された2021年度。もちろん開催当日を迎えるまで世情がどう変化するかなど誰にも分からず、大学祭の開催に向けて企画や発表の練習を重ねていた方々、特にさまざまな状況に対応できるよう全力で日々を駆け抜けた大学祭実行委員会のみなさまにとっては感慨深いものだったと思います。そんなかけがえのない2021年度の大学祭の模様を記録に残しました。各キャンパスでどんな企画があったのか、ぜひご覧ください。

Flair
vol.123
MARCH 2022
SPRING

制作 Mo-Green
発行 TEIKYO UNIVERSITY
cover photo: Kenji Nakata

News



公式HPにて「卒業生のイマ。」を公開中。

帝京大学での学びを活かし、さまざまな分野で活躍している卒業生たちは、イマ、どんな場所で、どんな仕事をして、何を考えているのか。公式HPでは、卒業生の仕事場へ訪れ、現在の仕事内容や就職活動時の話をまとめた「卒業生のイマ。」を公開しています。今後も随時更新されますので、ぜひご覧ください。



記事一覧はこちらから
ご覧いただけます。

News



公式HPにて本学ならではの
特集記事を公開中。

在学生のリアルなキャンパスライフから、地方出身の先輩に聞いた「帝京大学への入学をめざしていた高校生の頃」の話、教職をめざす学生へのサポート体制など、帝京大学ならではの情報をまとめた「Special Report」を公式HPにて公開中。在学生や教職員、卒業生の言葉を通して、本学の取り組みや想いをご紹介します。



記事一覧はこちらから
ご覧いただけます。

News

帝京大学へのご支援を
お考えの皆さまへ

本学では、教育理念である“自分流”を活かして社会に貢献するために「教育」「研究」「医療」など、さまざまな取り組みを行っております。つきましては、皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



帝京大学みらい創造基金
「学生支援」「キャンパス環境整備」「研究支援」などの目的別に
ご支援いただけます。



帝京大学リサイクル基金
読み終えた本・DVDなどでご支
援いただけます。

Backnumber



Flair118
“フレア”って
なに？



Flair119
これからの
グッドライフ。



Flair120
みんなの
好きなモノ。



Flair121
帝京ブランド。



Flair122
時代を創る
研究力。



バックナンバーは大学
HPよりご覧いただけます。

News

2022年4月、スポーツ局を創設。

2022年4月1日、帝京大学八王子キャンパスにスポーツ局が創設される。

本学は、輝かしい実績を誇るラグビー部や駅伝競走部等の強化クラブを始めとした運動系クラブの活躍、スポーツ医科学センターや医療スタッフ、トレーナー等による運動部所属学生へのサポート体制、さらにはスポーツに関する学術研究、施設設備等、さわめて豊富な人的、物的、知的スポーツ資源を有している。これらの資源を大学として統一的な方針のもとに活用することで、「スポーツ振興」「学術研究・教育」「学外連携・社会貢献」の推進を行うことが同局の主なミッションとなる。その背景には、スポーツと学業の両立やデュアルキャリア（スポーツと進学・留学・就職等のキャリアを並行すること）支援、安全安心なスポーツ環境の整備、スポーツインテグリティ（高潔性）、さらには大学スポーツを通じた社会貢献にまで重きを置く時代の流れがある。同局の創設が本学の持つスポーツ資源やスポーツブランドの確立・強化を図るとともに、広くスポーツを通じた社会の発展に寄与することだろう。

なお、初代局長には前ラグビー部監督の岩出雅之スポーツ医科学センター教授が就任する。



News

本田圭佑氏が代表を務める「NowDo株式会社」との
協働講義を八王子キャンパスにて開講。

帝京大学は、プロサッカー選手の本田圭佑氏が代表を務めるITベンチャー企業「NowDo株式会社」（以下、NowDo社）と協働し、スポーツ実学を通じたダイバーシティ教育の場として日本のスポーツ界や教育界の諸問題について専門的知識を深め研究することを目的とした講義「人間学基礎セミナー」を2022年4月より八王子キャンパスで開講する。

本学と本田氏は2018年10月より本学スポー

ツ医科学センターにて同氏のトレーニング・コンディショニングのサポートを実施するにあたって業務提携を結んでいたが、この度、プロサッカー選手としてのみならず企業経営・スポーツ教育・指導者等の幅広い分野で活躍している同氏の「人間学」をNowDo社と協働で新設することとなった。

本講義は経営学的、哲学的、教育的な思考となる「スポーツ実学を通じた人間学基礎」の修

学を目的としており、経済学部経営学科の大山高准教授とNowDo社より派遣される4名が講師を務める。

