



contents

- 02 THIS IS MY STYLE.
こんな風に、暮らしています。
- 14 GOOD FELLOWS.
やっぱり仲間が、一番です。
- 16 TEACHER'S STYLE.
先生に聞きたいあれこれ。
- 17 WHAT'S UP?
いま、何やってる？
- 18 FLAIR WORKSHOP.
ワクワク企画が満載です。
- 22 OUR RECOMMEND!
みんなの、カルチャー。
- 23 GOOD HEALTH.
健康が、いちばん。
- 23 STAFF ROOM.
こんな風に、働いています。

特集 やさいのチカラ。



Editor's Note

実は野菜を「食べた気になっている」だけで、20年間野菜の消費量は減り続けているという板木さんのお話は驚きでした。美容に良い、健康に良い、となにかと話題になり、レストランにいても野菜メニューが増えたような気がしていましたが、たしかにトッピングなどで食べる生の野菜は、量はあまりないですね。今は一年を通してほとんどの野菜が手に入りますが、旬の野菜はやはりご馳走で、美味しさ違います。くりもと地球村で土をはらってかじりついた人参の甘さを思い出すと、本当に美味しい野菜は「食べよう」と努力などしなくても「食べたく」なるものなのに…と、大量生産で形のそろったきれいな野菜に疑問を感じてしまいますね。



Flair

vol.85
March 2012 Spring
THE TEIKYO SELF

produce
Mo-Green Co.Ltd.
planner
RYO SUDO (Mo-Green)
illustrator
JUNJI NAKAMURA
editor
HIYORI NAKAJIMA (Mo-Green)
TOMONORI NAGAO (Mo-Green)
TETSUYA ITO (Mo-Green)
art director
MIKIO NISHIHARA (Mo-Green)
designer
AKI TSUZUKI (Mo-Green)
publisher
TEIKYO UNIVERSITY PR SECTION
cover photograph
YUKI WATANABE



発行月:2012年3月(年4回発行)
発行:帝京大学本部大学PR推進室
〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1
TEL:03-3964-4162 FAX:03-3964-9189
E-mail:post@med.teikyo-u.ac.jp
URL:www.feelteikyo.com/flair/
© 帝京大学 2012 禁・無断転載

Notice Board.

Award

空手道部『第39回全日本空手道選手権大会』で連覇を含む好成績。

昨年12月11、12日に日本武道館で行われた『第39回全日本空手道選手権大会』において、女子組手の部で本学空手道部の小林実希が優勝し、連覇を果たした。また、染谷香子が準優勝、五明真美子と植草歩が共に第5位入賞を果たした。男子組手の部でも遠山将平が第3位という成績を収めた。

Award

剣道部女子 剣道部男子 都下大学大会で好成績。

昨年12月11日に東京学芸大学で『第48回都下大学剣道大会』が開催され、本学からは剣道部女子、剣道部男子が共に出場した。同大会において、女子の部では本学剣道部女子が団体戦で3位入賞という成績を収めた。また、男子の部では、個人戦において佐藤慶太が第3位に入賞。男女ともに好成績を残した。

Award

ラグビー部 史上2校目の全国大学選手権3連覇。

大学ラグビーの『第48回全国大学選手権』決勝が1月8日に東京の国立競技場で行われ、本学ラグビー部が天理大に15対12で勝利、史上2校目となる3連覇を果たした。また、アマチュアスポーツの振興と技術、記録の向上に尽くし、優れた功績を残した選手、指導者に贈られる「ホワイトベアスポーツ賞」の授賞式において、本学ラグビー部が2011年度の団体賞を受賞した。

Award

駅伝競走部『第88回東京箱根間往復大学駅伝競走』で総合13位。

1月2、3日に行われた『第88回東京箱根間往復大学駅伝競走』に本学駅伝競走部が出場。2日に行われた往路で17位の成績を収め、翌3日の復路では順位を上げて、総合13位の成績を収めた。

Award

チアリーディング部 全日本学生選手権大会ディヴィジョン1で5位

昨年12月11、12日に代々木競技場第1体育館で『第23回全日本学生チアリーディング選手権大会』が開催された。同大会に出場した本学チアリーディング部パッファローズは4つのチームに分かれ、各ディヴィジョンに分かれて出場。パッファローズAチームがディヴィジョン1で5位の成績を収めた。また同大会のディヴィジョン2に出場したパッファローズBチームは3位、同Cチームは4位の成績を収めた。エキシビジョンに出場した同Dチームは敢闘賞を授与され、総勢114チームが出場した大規模な大会の中で、いずれのチームも賞を獲得するという栄誉を獲得した。

Award

小型人工衛星「TeikyoSat-3」2013年度 H-IIAロケットで打ち上げ決定。

2013(平成25)年度打ち上げ予定のH-IIAロケットに相乗り搭載する小型副衛星として、帝京大学理工学部「宇宙システム研究会」が製作する「微生物観測衛星 TeikyoSat-3」が選定された。理工学部バイオサイエンス学科との協力により製作中の「TeikyoSat-3」は粘菌というアメーバのような単細胞生物と観測装置を載せて、宇宙環境から受ける影響を調査する予定。

name: 河野惟道さん class: 医学部 医学科 grade: 3 hobby: 飛行機



Tadamichi Kawano
no. 35

空の上でも頼られる
医師になりたい。

子どものころから空港の雰囲気が好きで、飛行機が飛んでいる姿もよく眺めていたという河野さん。今も飛行機の写真を撮ったり模型を集めたりと、その趣味は変わらない。もちろん、乗ることも大好きだという。

先でも、空港ですと写真を撮っています(笑)。それに、機内のサービスや内装も気になるから、移動の方が旅のメインになっていますね。

そんな彼の将来の夢は、救急救命の医師だという。「機内でドクターコールがかかっても、しっかり対応できるような医師になりたい」と語る。空の上でもいざというときに動ける、そんな頼りがいのある医師をめざして奔走中だ。



エンジンを3つ搭載した「三発機」と呼ばれる飛行機の模型。「銀メッキの塗装が気に入っています」



Kurumi Otsuka
no. 36



チアリーディング部で活動をしている大塚さん。大会などの前に、部員同士で贈り合う手紙は宝物。

name: 大塚くるみさん class: 文学部 教育学科初等教育学専攻 幼児教育コース grade: 1 hobby: 買い物

安心感を与えられる
作業療法士になりたい。

田中さんが作業療法士をめざしたきっかけは、バレーボール中に起こったお母さんの骨折。彼が小学生のころの事故だったが、手術とリハビリを行ってもなかなか痛みがとれないことから「僕が作業療法士になれば、遠いところにある病院まで頻繁に通わなくても楽にしてあげら



れろと思ったんです」と話す。今は毎日、講義や実習に大忙しだ。介護施設でアルバイトも始め、たくさんの人と触れ合いながら経験を積んでいる。その中で「人と接することに対する難しさを実感しているという。『患者さんがどう病気と向き合っているのか、察してあげるの大変。でも、そばにいてだけでリラックスしてもらえようような作業療法士になりたいです』

name: 田中浩太郎さん class: 福岡医療技術学部 作業療法学科 grade: 3 hobby: 旅行

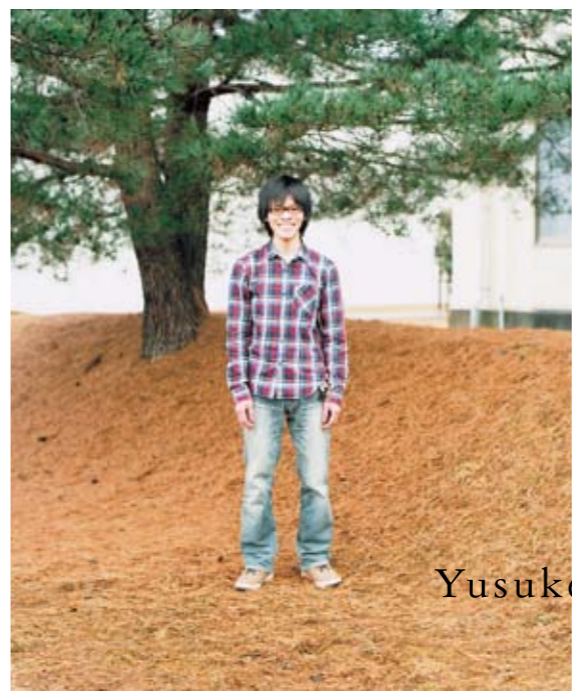


Kotaro Tanaka
no. 33

彼女に欲しいものを伝えて、誕生日に買ってもらったキーケース。使い勝手は「とてもいいですよ」

THIS IS MY STYLE.
こんな風に、暮らしています。

photograph:TAKESHI ABE,YUKI WATANABE,TARO HIRANO
text:SATOKO NAKANO



Yusuke Kariya
no. 34

自分たちの作った衛星が宇宙空間へ飛び立つ。

狩谷さんが部長を務める宇宙システム研究会で製作しているのは、小型人工衛星「Teikyosat3」。これはバイオサイエンス学科の協力を得て、工学に理学の要素を交えて企画された衛星である。植物と動物、両方の性質を持つ「粘菌」を搭載し、宇宙空間での影響を調べるとい

「JAXAにプレゼンテーションをして、このたびH-IIAロケットに僕たちの衛星を載せてもらえることになりました」

現在は衛星引き渡しに向けて、試験を繰り返している段階。狩谷さんは卒業間近だが「衛星の問題点を洗い出し切って卒業したい。打ち上げの日には有休を取るつもりです」と意気込む。打ち上げ時の感動は、きっと計り知れないものになるはずだ。



製作中の衛星のモデル。粘菌を顕微鏡で観察し、画像データを地上におおす仕組みになっている。

name: 狩谷祐輔さん class: 理工学部 航空宇宙工学科 grade: 4 hobby: 釣り



特集

やさしいのチカラ。

野菜には力があります。広く知られているのは、豊富な栄養で人々の健康を支える力、新鮮な味わいで食卓を彩る力。でも、本当にそれだけでしょか？ 野菜と人とのいろいろな関係を通して、野菜の魅力がもっと見えてきました。



自宅から少し離れた畑には、大根、かぶ、長ねぎなどの冬野菜が。大根やかぶは多種栽培。

日本の野菜の、今と昔と。

戦後の食糧難の時代から、野菜の品種改良やビニルハウスなどの施設園芸に従事してきた板木利隆さん。消費者のニーズに合わせて開発されたおいしい野菜たちを前に「日本の野菜消費量は減り続けている」と話します。

photographs KENTARO OSHIO text NAOMI FUNAKAWA

野菜を食べなくなつた日本人。野菜、本当に食べてますか？

戦後混乱の時代に中学を卒業したという板木利隆さん。実家の島根は農家ではなかったが、食糧難を実感し「食べ物が大変だ」と農の道に進み、60年以上が過ぎた。

「野菜の魅力はやっぱり種類が多いこと。その上、根っこが太いのがあったり花が咲いたりと育ち方も多様。成長も早いから、答えが早いんだよね。早ければ3ヶ月、遅くても6ヶ月で実が採れるから面白い」

当時の野菜はじゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、キャベツなど、主食の代わりになる実用が主だった。昭和30年頃になると、経済成長に伴

い食生活はアメリカナイズされてサラダが流行する。このころから消費者のニーズが多様化して、健康や美容、レジャー、ファッション的な開発が進んでいく。野菜も社会の変化に対応しているというわけだ。農家は品種改良しておいしいもの、見た目のいいものを作らないといけない。板木さんは、生で食べられる赤玉ねぎの先駆けとなった「湘南レッド」や、柔らかくて一度にたくさん収穫できる長ねぎ「湘南」などを開発した。「消費者の好みに合わせて味や食感が多様化し、野菜もより贅沢になっていきましたね」と板木さん。今では一般的な水菜やズッキーニも、20年前にはそれほど栽培されていなかったという。

「メディアでは今、『野菜ブーム』と取り上げられ、野菜関連の特集は増えていますが、実はここ20年、日本の野菜消費量は減る一方なんです。約20%も落ちています。生で食べたり、少しトッピングしたり。食べているような気になっているけれど、実際に食べている量は少ない。頭で食べた気になって、口では食べていないんです」



松江市津田地区で江戸時代から栽培されるが玉状の赤かぶ「津田かぶ」。

「生産者が直接消費者に対応できる強いパイプができれば、もっと野菜が身近になる。新しい世代のアイデアでそれを実現してほしいですね」

板木利隆さん

日本野菜育苗協会顧問。千葉県農業専門学校（現在の千葉大学園芸学部）卒業。神奈川県園芸試験場場長、神奈川県農業総合研究所所長、全国農業協同組合連合会（JA全農）技術主管などの要職を歴任し、現在は野菜園芸技術に関するコンサルティングを行う。



板木さんへの取材
こぼれ話をモバイル
サイトでチェック。

野菜のポテンシャルを引き出す育て方。

「これはちぢみほうれん草。茎の部分を食べると、野菜本来の味がわかりますよ」「わー、甘い！なんでこんなに甘いんですか？」

ここは千葉県香取市。今回学生4人が訪れたのは、無農薬・無化学肥料で野菜を育てている『くりもと地球村』の畑である。案内役の竹本亮太郎さんに勧められて、畑から野菜を口に入れる学生たち。その甘さに衝撃を受ける彼らに「無農薬・無化学肥料で作っているから、野菜が自ら根を伸ばして栄養を吸収するんです。それで、旨味がぎゅっと凝縮されるんですね」と竹本さんが説明してくれた。「農業って、化学に頼らずやっていけるんですね」と、参加者の遠藤さんも驚いた様子。

約8ヘクタールもの大きさを誇るこの畑。昼食にはここで穫れた野菜を使った料理を堪能できるとあって、学生たちの期待も膨らんできたようだ。さっそく施設の厨房を借りて、畑から抜いてきたにんじんを使い「リボン炒め」を作ることに。学生たちも手伝いながら、にんじんを剥いたり炒めたりと大忙し。鏝節と煮干し、醤油と塩で味付けすると、良い香りが漂ってきた。

食卓には、朝穫りのほうれん草を使ったオムレツや蒸し野菜、天ぷらなどがずらりと並ぶ。畑でかじった野菜の甘みそのものを、改めて料理で味わう学生たち。参加者の菅野さんも「すごくおいしい。お店では買



つくる。大地の恵みを、この手で収穫。

本場において野菜を食べたことはありませんか？大量生産ではなく、自然の力を活かした作り方を知っていますか？どんな風にしておいしい野菜が作られるのか学生たちが体験してきました。自分で収穫する大変さ、自分で料理する楽しさ、そして自然の味わいを実感したようです。

Photography: INSTANT ORN FASHION (NISHINO)



1.今回ナビゲートしてくれた竹本さん。2.畑を這うように、にんじんを収穫。3.手で土を掘ってから抜かなければならない。4.ピーラーでにんじんを剥く。剥いたにんじんがリボンに見えることから「リボン炒め」という名前に。5.かじった野菜は「りんごみたいに甘い！」6.玄米やお味噌汁をおかわりする学生も。



大変だけど、農業って楽しい！

今回の参加者：右から経済学部経済学科3年 麻野貴裕さん、経済学部経営学科3年 菅野剛さん、経済学部経済学科3年 二谷渉さん、経済学部経済学科3年 遠藤修司さん



農業体験を受け入れている「くりもと地球村」。問い合わせ先 (株) Cure Link <http://www.curelink.jp>

えない野菜の味ですね」と満足そう。みんな、午後の収穫体験に向けて元気を蓄えることができたようだ。畑に出て竹本さんの指示を受け、早速手を動かす始める。「これから、大根とかぶとにんじんを収穫してもらいます。大根は、なるべく太いものを抜いてください」首まで植わっている野菜の大きさを見抜くのは、なかなか難しいようだ。それでも自分なりに見極めて、スポッと抜く。「これどう？ 大きいんじゃない？」「おお、いいねえ！」などと、思わずあがる喜びの声。「普段できない体験なので、楽しいですね」と参加者の二谷さん。大根もかぶも面白いように抜けるため、あっという間に目標の本数が収穫できた。最後にやってきたのは、にんじん畑。「ここではみなさん、穫れるだけ穫りましょう。にんじんは見落としがちなので、注意してくださいね」と竹本さんからのアドバイス。畑には栄養を循環させるための野草が生い茂っているので、にんじんの葉に気付かず通り過ぎてしまいがちなのだ。しかも大根やかぶと比べて、強く引き抜かなければならない。力任せに抜いて「あ、折れた！」というアクシデントもありつつ、最後はみんな真剣な表情で収穫に集中していた。終わったあとは、疲労というよりむしろ清々しい表情。「農業の形を、若い人がしっかりと引き継いでいるんだなということがわかりました」と参加者の麻野さんが話すように、様々な面からの発見があった一日だった。

販売する。

長きにわたり愛される即売所。

80年もの時を経て、人々に愛される即売所が鎌倉にありました。減多にお目にかかれない野菜も、ここには所狭しと並んでいます。数は少なくても、種類は豊富。減農薬・減化学肥料で、安心安全。生産者が消費者と向き合い、新鮮な野菜を手売りする姿に、購買欲がそえられること必至です。買い過ぎ注意！

Photograph: ENTAHO OSHIRO text: SATOKO NAKANO



温かな触れ合いも、即売所の醍醐味。

朝早くから、色とりどりの新鮮野菜を目当てに集まってくるたくさんの方々。あちこちから、威勢のいい声が聞こえてくる。ここはJR鎌倉駅にほど近い、鎌倉市農協連即売所。昭和3年に発足した、県内で最も古い即売所である。売られている野菜のほとんどが、地元・鎌倉産。減化学肥料をめぐして作られたこれらの野菜には「鎌倉ブランドやさい」という名前がつけられている。堆肥の原料は、鎌倉市内で排出された植木の剪定材と牛糞。それを使って育てた野菜のみが、このブランドを名乗ることができるのである。病

害虫駆除にも農薬をほとんど使わず、くてもよい工夫がされており、環境への配慮も抜かりない。



これだけたくさんの野菜が並んでいても、午後には嘘のように完売してしまう。

害虫駆除にも農薬をほとんど使わず、くてもよい工夫がされており、環境への配慮も抜かりない。最近では西洋野菜や地方産の野菜なども作られ、なかなか目にするのでできない珍しい品もここでなら手に入れるようになった。「少量多品目」がモットーで、多い時には40種類もの野菜が並べられるという。にんじんひとつとっても、紫や白、黄に至るまで様々な色のものがあり、形や大きさも多種多様のため、見ているだけでも楽しい。もちろん、味もそれぞれ異なるのだとか。

「葉ものや大根などについては、ピリッとした辛さが特長的。そして、彩りがとてもきれいですね。ここには一般的にあまり流通しないような野菜が揃っているの、非常に重宝しています。それらを使ったメニューをお出しすると、お客さまも喜んでくださるんです」と、地元のシェフも満足そうに話す。観光地である鎌倉にはレストランが多いため、一般消費者だけでなく、お店で提供する野菜を買い付けに訪れる人も珍しくないの。プロの舌をも納得させる、クオリティの高さが伺え

る。また観光客の方も顔を出し、鎌倉ブランドやさい」を手に入れて帰っていくこともしばしばだ。もうひとつ、この即売所のいいところは「作り手の顔が見える」ということ。生産者が販売をしているため、その日お勧めの野菜や調理法のアドバイスを直接聞くこともできるのである。何度も足を運ぶうちに顔なじみになり、徐々に信頼関係が築かれ、長い付き合いに発展することも少なくない。「これだけ野菜があると、何を買ったらいいのかわからない」という人でも、好みの味や食感などを伝えれば、生産者の方が快く選んでくれるのも嬉しいところだ。朝は8時ごろにオープンし、品物がなくなり次第終了。即売所が初体験でも、心配は無用だ。地元の方々が、温かく迎えてくれる。新鮮で安全な「鎌倉ブランドやさい」を買いに、ぜひ出かけてみてはいかがだろうか。



「規格外の小さな野菜も、消費者の方は料理によって使い分けるようです。ここではそういったものもよく売れますよ」と、即売所班長の山森金雄さん。



鎌倉市農協連即売所
神奈川県鎌倉市小町 1-13-10
問い合わせ先：鎌倉ブランド会議
JA さがみ 玉縄支店 総合課
tel:0467-44-3851

COLUMN | お店で見つけた、変わり種野菜たち。



シカクマ

日本では主に沖縄で栽培されている角張った豆。味はサヤインゲンに似ている。



そうめん南瓜

茹でると果肉がほぐれてそうめんのような不思議なかぼちゃ。



ロマネスコ

フラクタル形が特徴的なカリフラワー。名前の由来は誕生の地「ローマ」から。



聖護院大根

まるまるとした京野菜の代表的な品種。実がやわらかく、煮料理に適している。



ホワイトトマト & ブラックトマト

目を引く白いトマトと、重厚な印象の黒いトマト。近年は色鮮やかな野菜がよくみられ、トマトでもグリーントマトやイエロートマトなど、多彩な種類が売られている。

メインディッシュにもなる野菜料理にびっく。

子どものころから、嫌いな食べ物に野菜の名前を挙げる人は少なくないだろう。青臭い、苦い、酸味がきつい、などその理由は人それぞれだが、実は調理の仕方や味付けによって野菜はとてもおいしくなるのである。「私は小学校高学年くらいから料理を始めましたが、ある時期から旨味を足すより、引く作業が面白くなったんです。『これを使わなくてもおいしい』とか『加熱の仕方が変わる』とか。昔は野菜嫌いだっただけでも、こうした調理法で克服できたんですよ」と話すのは、野菜料理研究家のカノウユミコさんだ。

「実は、野菜をまず調理していることに気付いていない人が多いんです。私は今まで料理をしながら、野菜のおいしい食べ方を研究してきましたが、一般的に知られている調理法とは逆のことが多いですね」

例えばにんじんや大根などであれば、皮をむく、茹でるなどの作業がそのひとつ。野菜のおいしい部分こそぎ、さらにゆで汁に旨味を出しつくして、だしや調味料で味付けをしていくといった具合なのだという。今回カノウさんが教えてくれたレシピは、学生たちが嫌いだと話す4品を題材にしたもの。まずはその中のひとつ、トマトから調理していく。トマトの一番おいしくない部分は、皮。そこで湯むきをし、甘くてピリ辛な韓国風のたれで味付けすると、

料理する。

嫌いな野菜克服レシピ、教えます。

「嫌いな食べ物」に、しばしば名を連ねがちな野菜。でもそれは、おいしい部分を引き出せていないからかもしれません。調理法や味付けによって、野菜はうんとおいしくなるんです。そこで、野菜料理研究家のカノウユミコさんが、学生たちに向けて嫌いな野菜を好きになるレシピを作ってくれました。

photo:ph.TAKESHI ABE text:SATORU NAKANO



またたく間に苦手な人も食べられるクセのないマリネに変身した。同じように、セロリもおいしく調理する。「日本人は生で食べることが多いですが、煮込むとおいしいんです」

独特の風味を持つセロリは、香辛料のようなもの。中華風の煮物にすれば口当たりも柔らかくなり、いろいろな食材とも相性がよい。ごはんによく合う一品として活躍しそうだ。

そしてピーマンは、じっくり焼くことがポイント。カノウさん曰く、「こうすれば、お寿司のネタにも使えるほど甘くおいしくなるんですよ」。蒲焼風の味付けをすれば、ピーマンだけで満足できる丼ぶりの完成だ。

最後は大根。最小限の水で、皮ごと蒸し煮をすることで、クセが飛んで甘みが凝縮される。そこから下味をつけてカラッと揚げると、サクサクの大根カツが出来上がった。

「野菜だけで満足できるの？」と思う人もいそうだが、いいところを引き出すだけで野菜はメインディッシュに早変わりする。一度作って食べてみてほしい。必ず納得してもらえること間違いなしのレシピである。

やさい嫌い克服レシピ

学生の苦手な野菜を、カノウユミコさんが料理してくれました。自宅で作れる簡単レシピで、嫌いな野菜もおいしく食べられます。



大根カツ

蒸し煮した大根に下味をつけ、カツのように揚げたもの。下味をつけているので、大根嫌いのにも食べられます。

- 【材料(2人分)】
- 大根 9cm (1.5cmの厚さにカットし半分に切る)
 - 塩 少々
 - しょうゆ 大さじ2
 - ④ にんにく(すりおろし) 少々
 - ⑤ 小麦粉 適宜
 - ⑥ 長芋とろろ 適宜
 - ⑥ パン粉 適宜
 - 揚げ油 適宜
 - 練り辛子 適宜

- 【作り方】
- ① ふたのできる厚手の鍋に大根と塩、水1/2カップを入れ、ふたをして弱火にかけ、大根が柔らかくなるまで加熱し、ふたをとり水気を飛ばす。
 - ② 1をビニール袋に入れ、Aを加えて10分ほど時々裏返しながらかき混ぜながら漬けておき、水気をキッチンペーパー等でとり、Bの衣を上から順につける。
 - ③ フライパンに2cmの深さまで油を入れ、3を両面こんがり揚げ焼きする。
 - ④ 器に盛り付け、好みで、キャベツのせん切りや辛子を添える。

青臭いところがキライ。
経済学部経済学科3年
知野幹大さん



ピーマンの蒲焼丼

ピーマンは、さっと炒めただけではなく、油でじっくり加熱することで、苦みや風味をとばし、甘いたれで食べやすくとまめました。

- 【材料(2人分)】
- ピーマン 3~4個
 - 小麦粉(薄力粉) 少々
 - オリーブオイル 大さじ1
 - ④ しょうゆ 大さじ1強
 - ④ みりん 大さじ1強
 - だし 大さじ4
 - ⑤ ぐず粉(または片栗粉) 小さじ1
 - ⑤ 水 小さじ1強
 - ⑤ ご飯 適量
 - ⑤ 山椒の粉 適量

- 【作り方】
- ① ピーマンは縦に4等分し、茶こして小麦粉を薄く全体につける。
 - ② フライパンにオリーブオイルを熱し、1を両面おいしそうながらかき混ぜながらじっくり焼く(弱火~中火)。
 - ③ 小鍋にAを煮立て、かき混ぜながら、水で溶いたぐず粉を少しずつ加えとろみをつける。
 - ④ 2を3でからめる。
 - ⑤ 丼にご飯を盛り付け、4のをせ、山椒の粉を好みでふりかける。

苦みが気になります。
経済学部経済学科3年
鹿島爽香さん



セロリの中華風煮物

セロリを大ぶりに切り、少し濃い目のしょうゆ味で中華風に煮込むと、匂いがなくなり食べやすくなります。

- 【材料(2人分)】
- セロリ 1本
 - 厚揚げ 1枚
 - しいたけ 4枚
 - しょうが(スライス) 2,3枚
 - ごま油 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1.5
 - 酒 大さじ1
 - だし 1/2カップ
 - 八角 1~2かけ
 - ④ (*八角は香りが強いので、くたいで少量入れる)
 - 赤唐辛子(種をとる) 1/2本

- 【作り方】
- ① セロリは大きめの斜め切りにし、厚揚げはセロリと同じくらいの大きさにちぎる。しいたけは4等分する。
 - ② 深めのフライパンにごま油を熱し、しょうがが香りが出るまで中火で炒め、1を加えて2分くらい弱~中火でじっくり炒める。
 - ③ Aを加えて落としフタ(なければアルミホイル等で代用)をし、水分がほとんどなくなるまで煮詰めて仕上げる。

香りが苦手です。
文学部教育学科3年
本間芽衣さん



トマトの韓国風マリネ

甘みと辛味をきかせた薬味たっぷりの韓国風ドレッシングでマリネすることで、トマトの風味や食感を感じにくくなります。

- 【材料(2人分)】
- トマト 1~2個
 - ④ 長ねぎ(みじん切り) 大さじ1
 - ④ しょうが(みじん切り) 小さじ1
 - ④ にんにく(みじん切り) 小さじ1/2
 - ④ 白すりごま 大さじ1
 - ⑤ ごま油 大さじ2
 - ⑤ 酢 大さじ1
 - ⑤ しょうゆ 小さじ1
 - ⑤ コチュジャン 小さじ2
 - ⑤ メープルシロップ 小さじ1
 - ⑤ (*又ははちみつ)
 - ⑤ 粉唐辛子、塩 少々
 - ⑥ 粉唐辛子 適宜
 - ⑥ 万能ねぎ(小口切り) 適宜

- 【作り方】
- ① トマトは湯むきして、1cmの厚さに切る。
 - ② バットに1を並べ、AとBを混ぜ合わせたマリネ液をかけ、30分くらい漬ける。
 - ③ 器に盛り付け、粉唐辛子と万能ねぎの小口切りを散らす。

皮の食感がダメなんです。
文学部社会学科2年
我妻志帆さん



| COLUMN |
野菜と健康のカンケイ

① 薬としての野菜

タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルがバランスよく詰まった野菜は、古来から薬としても用いられていた。「薬」という字が草冠に「藥」と書くのも、草を食べると薬になるという意味からだ。東洋医学の漢方薬では、その材料はほとんどが野菜、野草から成っている。東洋医学では「医食同源」を掲げ、健康的な食事によって病気を予防することを医療の一端としていた。現代でも野菜を食べることは病気の予防に効果的とされ、例えばガンの予防には緑黄色野菜が良いとされているが、これは緑黄色野菜が持つ抗酸化作用によるものだという科学的裏付けもされている。同様に、冷え性に効く、高血圧に良い、といわれる野菜も科学的根拠に基づいた、確かな予防策だと認められている。野菜は決して病気の特効薬ではない。しかし、しっかりと摂り続けることで確実に病気を防げる、効果的な予防薬なのである。

② 野菜は自然のスーパーサプリメント

現代では、野菜を食べずに、サプリメントや野菜ジュースで不足している栄養を摂取しようと考えている人が多いが、それで野菜を食べたのと同じだと考えるのは大きな間違いだ。そもそも野菜が健康に良いのは、栄養があることはもちろん、さまざまな栄養をバランスよく摂取できるから。サプリメントやジュースは野菜の成分の一部だけを取り出したものだから、実際には野菜が持つ何十種類もの成分を完全に吸収することはできない。それどころか、ときには偏った栄養だけを摂ることで、逆に体調に変化をもたらすこともある。野菜の栄養バランスがなぜこれほど優れているかというと、実は野菜には成長促進のために、自らの栄養を上手に整える機能があるのだ。すなわち、それを丸ごと食べることで、すでに調整された、バランスのよい栄養を補給できるのだ。まさに野菜は、自然が生み出したスーパーサプリメントといえるだろう。

梶谷正行教授
帝京大学工学部
バイオサイエンス学科

大阪大学理学部生物学科卒、京都大学大学院理学研究科生物物理学専攻単位取得退学後、東レ(株)入社。1991年より帝京大学工学部に勤務。助手、講師、准教授を経て、2008年より現職。担当科目は基礎遺伝学、ウイルス学など。



梶谷先生への取材ご
ぼれ話をモバイルサ
イトでチェック。



上/遺伝子組換えをしたレタスの中から、次の研究段階に進める部分を選り出す。中/マイクログラムという品種の、ガーデニング用トマト。一番大きな実でもこのサイズ。研究用のモデルトマトとしてよく使われている。下/理科好きを育てる活動にも熱心な先生の研究室には、専門分野以外の資料もいっぱい。

胞で発現します。トマトの場合、実よりも葉で多く増えるということもわかりました。そこで、葉を食べるレタスにも研究の幅を広げています」

これが成功し、別のウイルスでも応用できれば、痛い注射をしなくても済むかもしれない。医療の進歩に貢献するため、先生も学生も奮闘中だ。

「トマトやレタスを食べてウイルスに勝つって？」

ワクチンとは、病原性を弱めたりなくしたりした病原体や、病原体のうち免疫系が反応する一部だけを取り出したもの。これを体内に一度入れれば免疫機能が働き、感染したときの発症を抑えたり、症状を軽くしたりしてくれる。

麻疹やインフルエンザのワクチンに代表されるように、ポピュラーなのは注射。しかし帝京大学の梶谷研究室では「食べる」という画期的なワクチンを開発しようとしている。彼らが挑戦しているのは、感染すると激しい下痢などを引き起こすノロウイルスのワクチン開発だ。

「ノロウイルスはタンパク質の殻の中の遺伝子が細胞の中に入ることによって活動を開始します。でも、遺伝子が入っていない殻だけを接種すると、ウイルスに感染したときと同様の抗体を人体が作るので、その後ノロウイルスにかかっても症状が重くならないと考えています。この殻だけを植物の中で作れないか、という研究をしているんです」

研究材料として白羽の矢が立ったのはトマト。生物のDNAのうち特定の遺伝子を入れこんで新しい性質を持たせる「遺伝子組換え」において、技術的に確立していることから採用された。食べるワクチンの研究は、この技術を使って進められている。

「しかし殻の遺伝子は、すべての細

活用する。

「食べるワクチン」が実現する？

「子どものころから『予防接種』が嫌で仕方がなかった」という人、実は多いのではないだろうか。でももし、注射をしなくてもワクチンを接種することができたら？ 帝京大学理工学部バイオサイエンス学科には、そんな夢のようなことを実現すべく、頑張っている人がいます。

photograph:YUKI WATANABE text:SATOKO NAKANO





GOOD FELLOWS.
 やっぱり仲間が、一番です。

photograph:TARO HIRANO text:SATOKO NAKANO

「いくら書いても、書道史上の名品には追いつけない。書けば書くほど難しさが身にしみてるんです。でも、同時に追及心がきき立てられて楽しくなってきましたね」
 八王子キャンパス書道部の部長、阿部啓隆さんはそう話す。年に2回の書道展に向けて日夜練習を重ねる彼らにとって、越えるべき壁は自分。「書道史上の名品の表現に近づけるようになって初めて、自分の個性を表現できる。でも、僕はまだその域に達していません」と阿部さんは謙虚に語った。
 書いても書いてもうまくならず、もどかしい気持ちになることも珍しくない。でも、とにかく書き続けるしか手はないのだ

という。「書けないときは、書道を嫌いになりそうになる。それでも心の中で『書道が好き、書道が好き』と言い聞かせて、気持ちの面で負けないようにしています」とは、2年生の櫻庭梢美さん。延々と書き続けていると、何がいいのかわからなくなることも多いというが「書いて満足した作品を2、3ヶ月後に見ると、やっぱり下手なんです。それは、今の自分が上達している証拠。成長を実感できると嬉しいですね」と笑顔を見せた。冬が過ぎるのをじっと待ち、蕾が膨らんできたときの希望のようなものが彼らの支えになっているのかもしれない。
 書道を突き詰めていく中で、その奥深さに感銘を受けながら学生たちはどんどん成長してゆく。1年生の菅原香奈さんは「点の位置ひとつで作品の風景が変わるし、同じ筆を使っても書く人によって全然違うものになる。それが本当に面白いと感じます」と話す。同じ書は、ぶたつとして存在しない。今日の作品は、そして明日の作品はどんな表情を見せるのか。その高揚感は、書道を辞めない限りいつまでも彼らのそばにあり続けるのである。

書道

●八王子キャンパス

すつと振りかぶって、最初の点を半紙に打つ。筆が滑らかな弧を描き、力強く止まり、また次の文字を書く。繊細さと躍動感という、相反するふたつの概念が混在する書道。もっとうまくなるために、そして自分だけの作品を残すために部員たちは日々、自分との静かな戦いを繰り返していた。

帝京大学書道部
 Teikyo Univ. CALLIGRAPHY CLUB
 部員数36名。活動日は月～金の16時半～。2011年の全日本高校・大学生書道展では、部長の阿部さんが大賞を受賞。読売書法展では6名が入選した。

WHAT'S UP?

いま、何やってる？

photograph:TAKESHI ABE text:SATOKO NAKANO

実は、今まで絵の勉強をしたことはないんです。やっていたバンドが解散したので、絵でも描いてみるか、という感じだったんですよ。でもイラストレーターになる方法がわからなかったんで、自己流で数枚描き、雑誌の編集部に作品を持ち込んだんです。当時は、イラストを使っている雑誌を見つけてはひたすら電話していました。

Q. イラストレーターになったきっかけはなんですか？

中垣ゆたかさん Yutaka Nakagaki

帝京大学経済学部02年卒。06年より本格的にイラスト活動を開始。キネマ旬報、R25、ミュージック・マガジンなどの雑誌を始めとする媒体で活躍。個展も積極的に開催中。

レッツ・ゴー事務所 中垣ゆたか HP
http://www.nakagakiyutaka.com
4コマ漫画「町田家、あさって、しあさって。」
http://yutaramone.blog105.fc2.com/



Q. 学生時代の思い出を教えてください。

1〜2年で卒業に必要な単位のほとんどを取得するくらい、真面目に大学に通っていました。クラスの友だちと仲が良かったので、大学が楽しかったんです。彼らとは今でも交流があるんですよ。高校時代から地元で続いていたバンド活動に精を出しつつ、放課後は学校の友だちと遊ぶというバランスでした。最近打合せで王子キャンパス近くを訪れたら、

学生のころによく行っていたお店がなくなっていてとても寂しかったですね。卒業後は、すぐにイラストを描き始めたわけではないんです。28歳で始めて、半年でデビュー。本当に運良く、人とのいい出会いがあったんです。すべてはタイミングだから、何かを始めるのに遅いことはないんだなって思います。

純粋に、描いていて楽しいです。作品が出来上がったときは、達成感もありますね。あとは、趣味と実益を兼ねられるところ。映画も好きなのですが、「この映画のイラストを描いて」と言われたら、試写会を見に行つて参考にすることも多いです。個展も何度か開いていますよ。作品だけでなく販売用のグッズや

ダイレクトメール制作、宣伝まですべて自分でやらなければならぬので大変ですが、1から作ることで楽しいですね。2年前には、ニューヨークで行われたグループ展にも参加しました。アメリカでは絵を飾る文化があるので、いいものは売れる。日本とはまた違った刺激があつて、面白かったです。またやりたいですね。

Q. お仕事をしていて、楽しいと感じる場所は？



スポーツをするすべての人を支えるのがトレーナーの仕事。

スポーツクラブにて会員のトレーニング指導、健康管理に従事した後、医科大学スポーツ医学研究室でスポーツ選手のアスレティックトレーナーとして活躍してきた中島幸則先生。サッカー日本代表として現在活躍している選手がユースの時代、トレーナーとしてサポートしてきた経験も持つ。「トレーニングやリハビリだけでなく、選手の顔を見て『元気がうだね』と声をかけてあげる。そういう、選手と接しながら健康管理のアドバイスもしてあげられるような仕事をしたかったです」

「本当にショックでした。私は学生に『トレーナーは、人の命を守る仕事』と教えたいんです。トレーナーというと『アスリートに関わる華やかな仕事』といった、高いところにいる人というイメージが先行していますがそれは違う。選手である以前に『人』なんです」

TEACHER'S STYLE.

先生に聞きたいあれこれ。

photograph:TAKESHI ABE text:SATOKO NAKANO

中島幸則准教授

●帝京大学医療技術学部
スポーツ医療学科健康スポーツコース

順天堂大学体育学部健康学科卒、同大学医学部医学研究科博士課程修了。日本体育協会公認アスレティックトレーナー。スポーツクラブ勤務などを経て、東京慈恵会医科大学にて診療技術員と臨床研究助手を経験後、現職。

憧れだけでは決して務まらない、責任の大きいポジションであることもまた事実なのだ。数々の現場を通して、先生の中にはトレーナーとしての知識と経験が積み重なっていった。障害者スポーツに携わり始めたのは、2000年のこと。聴覚障害のある自身のお子さんがきっかけとなり「情報の伝わりにくい聴覚障害者に、自分が今までやってきたことを伝える必要があるのではないか」と考えたのである。そこから大学院へ進学し、聴覚障害者スポーツについての論文を書いた。今はサッカーやバレーボールなどの、様々なジャンルのトレーナーとして活躍している。「聴覚障害のある方の中には、ス

ポーツをされてない方はほとんどいらっしやらないんですよ。彼らにとつて、スポーツとはコミュニケーション。ジャンルの違うスポーツプレーヤー同士も繋がって、みんな友だちなんです」聴覚障害者にとつて、欠かすことのできないスポーツ。しかし、アスレティックトレーナーの資格を持つて障害者スポーツに携わっている人は、中島先生を含めてわずか数名だ。それでも先生は学生や卒業生の手を借りながら、トレーナーのいないチームに広く顔を出す。コミュニケーションツールは、もちろん手話。学生たちには現場でどう動かかといった指導だけでなく、手話教室を開くなどのサポートも並行して行っている。手話を使いつつトレーナーとして動くことは容易ではない。しかし現場を経験するうちに、障害者スポーツに関わりたいたいという思いを持つ学生も徐々に増えてきたという。「今はまだ、障害者スポーツに関わるトレーナーのほとんどがボランティアなんです。今後、職業として確立していけばいいなという思いはありますね。でも『人のために尽くす』という精神だけは忘れてほしくない。学生たちにはどんな現場に出ていってもらって、それぞれのスキルが活かせる場所を見つけてほしいと思います」



ヨガについて勉強しよう。



ヨガの種類

アシタンガ・ヨガ

呼吸に合わせて、様々なポーズを流れるような速いテンポで連続的に行う。運動量が多く、かなり激しく肉体を使うヨガ。エクササイズ効果と、集中力アップを望む人には最適。

アイアンガー・ヨガ

ヨガブロックやベルトなどを使い、体の固い人でも無理なくポーズがとれるよう考えられたヨガ。ひとつのポーズを長めにキープしながら、個人のコンディションに合わせて行う。

ホット・ヨガ

高温多湿の環境の中、呼吸法とハタ・ヨガのポーズを組み合わせて行う。室温は40度以上、湿度は60%以上。大量の汗をかくため、ダイエットや美肌に効果があるといわれる。

ラージャ・ヨガ

ハタ・ヨガをマスターした人が、瞑想を通して悟りに至るための上級者向けヨガ。心の内側を深く見詰め、欲望や執着から意識を遠ざけ、正しい認識へ導くことを目的としている。

ヨガには、さまざまな種類があります。

ヨガとは、古代インドで誕生した修行法のこと。起源は約5千年前といわれているが、約20年前にアメリカで「アイアンガー・ヨガ」というロジカルで科学的なヨガがブームになり、徐々に人々の間に浸透してきた。その後、ハリウッドセレブがライフスタイルにヨガを取り入れ始め、人気に火がついたというわけだ。

ヨガの種類は数多くあるが、最も主流となっているのは「ハタ・ヨガ」。左項目で紹介しているアシタンガ、ホット、アイアンガもハタ・ヨガの流れを汲んで誕生したものである。今回、ワークショップで行ったのもハタ・ヨガ。座法とポーズ、呼吸を組み合わせることで体に動かしながら心を落ち着かせてくれることから、幅広い年齢層の人に親しまれている。

◆ ヨガにはどんな効果があるの？

COLUMN



③ 精神的に落ち着く

ヨガはストレスを解消し、集中力を高めてくれます。

ストレスが溜まっている人には、ヨガがお勧め。ポーズをとり、呼吸を深めることによって、不要なエネルギー＝ストレスが効率よく発散できるからだ。特に深い呼吸は過剰な緊張を解き、心のバランスを取ってくれる。またヨガのときに行う瞑想は、自分の体へと意識を向ける作業。よって、集中力を高めたい人にも向いている。「ヨガをやるぞ!」といきまなくても、ポーズを続けながら呼吸を深めていくだけで、自然と集中していくのである。



② 快眠効果

体を動かすだけでなく、深い呼吸が眠りを誘う。

たくさん体を動かした後、ぐっすり眠った経験のある人は少なくないはず。ヨガでも一連のポーズをとった後、最後に行う「屍（しかばね）のポーズ」では深い眠りについてしまう人も多い。ただ体を動かすから、というだけでなく、ヨガが眠りを誘う理由のひとつは深い呼吸。高ぶった神経を静め、心身をリラックスさせてくれることが、質の高い眠りを誘うポイントなのである。なかなか寝付けないという人は、ヨガを始めてみては？



① 美肌になる

便秘解消、ホルモン分泌などでつるつるお肌が入る。

不要な脂肪を燃焼し、体に必要な筋肉をつけることから、美しい肉作りには欠かせないヨガ。もちろん、美肌にも大きな効果をもたらしてくれる。ねじりのポーズなどが便秘を解消してくれるほか、一連のポーズをとることでホルモンバランスが整うためだ。また新陳代謝が良くなることから肌の再生力が高まり、クマやくすみのない生き生きとした肌を手に入れることができるのである。ヨガを地道に続けて、美しい肌を手に入れよう。



FLAIR WORKSHOP.

ワクワク企画が満載です。

photograph:YUKI WATANABE text:SATOKO NAKANO

呼吸も大事な要素のひとつ。腹式呼吸を意識するため、おへその下に手を置く。鼻呼吸で空気が浄化され、体内にエネルギーが巡る。

第10回
ココロもカラダも
リラックスできる
ヨガを体験しよう!

神秘的な雰囲気をもつ、インド発祥のヨガ。元気になる、きれいになる、心が落ち着く、など様々な効果をもたらしてくれるこのエクササイズは、学生たちの心と体を徐々にほぐしてくれました。

美や健康に効果があることから、女性を中心に人気を集めているヨガ。しかし初心者を持つヨガのイメージは、かなり漠然としているようだ。今回ワークショップに参加した学生たちも、ヨガを行うのは初めて。

「ヨガの目的は、ポーズをとることではありません。呼吸と動きを連動させることで、体の中に『気』を巡らせていくことなんです。だから自分が気持ちいいと思うところで、体の中起こる変化を感じられればいいんです」

始まる前と終わった後で自分がどう変わるのか、学生たちも楽しみなようだ。



永遠を表すマントラ（言葉）である「オーム」を3回唱えて終了。部屋中に、心地よく声が響きわたる。



ヨガの最後に行う、尻のポーズ。タオルケットを国本さんがかけてくれた。気持ちよくて、みんなスヤスヤ。



ガス抜きポーズ。呼吸とともに、老廃物を排出してくれる。腸を刺激するため、便秘に効果があるのだとか。



バランスポーズである、木のポーズ。大地のエネルギーが下半身から背骨を通り、天に抜けていくイメージ。



戦士の2番のポーズ。学生たちのシュッとした佇まいを見て、「すごい、キレイですね！」と国本さん。



まずは足裏はぐし。足の指を動かし、足首を回転させたら、たくさんツボがある親指の爪の横を掴んで離す。



腸を刺激し、老廃物を排出する効果があるねじりのポーズ。気持ちのいいポイントでポーズを深めていく。呼吸とともに、いらぬものが出ていくイメージ。

に、最初はぎこちない動きを見ていた学生たちだったが、徐々に慣れていったのかスムーズに進められるようになった。しかし、下向きの犬のポーズのところで我慢できずに崩れる人が続出。思わず「ぎつい！」と言う学生に「休んでもらっても構いません。何に挑戦するとうわけではないので」と笑う国本さん。自分のペースで続けることが、ヨガを楽しむ秘訣なのである。

だ。およそ15分の間、あまり心地よさに眠ってしまった学生も。「ティンシャ」と呼ばれる鐘の音で目覚めた後は、心なしかみんなすっきりとした表情を見せている。「今すぐリラックスしています。この状態をまた味わいたい」と感想を話す3年生の清水さんに対して「この先慌てることがあっても、一息ついて深呼吸すれば大丈夫。今の状態を体が覚えていけば、何事も落ち着いてできますよ」と国本さん。始める前より体と心が柔らかくなったことを、それぞれが実感できたようだ。

ヨガを終えて、すっかりリラックスモード。みんな、始める前より表情がおだやかになった。今日やったことを覚えて、家でも自分のペースで続けてみよう！ 上段左から：文学部社会学科3年 甲野なつみさん、文学部心理学科2年 森本ゆかさん、経済学部経営学科1年 渡邊詩織さん 下段左から：文学部社会学科3年 清水智加さん、文学部社会学科3年 山崎麻美さん、文学部社会学科3年 砂岡郁美さん、一番右が講師の国本ミキさん。

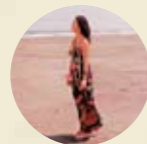


私が教えたことをどんどん吸収して、真剣に取り組んでくれたので嬉しかったです。ヨガをすることで「今まで知らなかった自分への気付き」を感じてもらえたらいいなと思います。

NEXT WORKSHOP

第11回開催予告
「ウクレレレッスンレレレ」の
LinaLinaさんと
ウクレレを弾いてみよう。

ミュージシャンとして活躍するLinaLinaさんを講師に迎え、和気あいあいとしたレッスンでウクレレの弾き方を学んでいきます。心地よいハワイの音色を一緒に奏でてみませんか？



LinaLinaさん
幼少時代からウクレレを始め、2002年9月に最初のアルバムをリリース。都内を中心に、ライブやスクールを開催し、精力的に活動している。

●開催日
2012 4.21 (SAT)

●応募の仕方

ワークショップへの応募は、右のQRコードから。空メール送信後、(flairworkshop@flair-t.com宛)応募フォームにて申込みができます。応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。



※ドメイン指定受信・拒否等の設定を行っている場合は、flairworkshop@flair-t.comからの電子メールを受信可能な状態に設定してください。

ヨガの代表的なポーズを、 国本さんと一緒にやってみよう！

5分でできる、
ヨガの基本ポーズ。



前のかかとと後ろの土踏まざが一直線になるように立ち、前の膝を曲げる。肩の力を抜いて両腕を伸ばし、中指の先を見る。



重心を片足に乗せ、反対側の足を重心の足の内側に置く。背筋を伸ばし、息を吸って両手を上げ、一点を見つめて立つ。



両手と両足をしっかり働かせて、大地に根付かせる。下を見ながら骨盤を持ち上げて、背骨と足をまっすぐに伸ばす。



チベット密教法具「ティンシャ」。尻のポーズから生徒を起こすときに使う。

徐々にほどけていく心と体の状態を実感。まずは、ヨガの中で外せない要素となる呼吸法から始める。鼻から息を吸い込んだときに、きちんとお腹が膨らんでいるか自分で感じるのが大切。吸い切ったら、その後細く長く息を吐き出していく。数回繰り返したところで、学生たちもすっかり心身が落ち着いてきたようだ。ヨガで難しいポーズをとるときは、つい力んで息を止めてしまいがちだが「呼吸を意識してくださいね」と、国本さんからアドバイ

イスを受けた。そうすることで、少し楽な気持ちになれるのである。次に「一生懸命働いてくれてる足を、労ってあげましょう」という国本さんの提案で、足をほぐす。足指、足首、足裏、とマッサージをしていくうちに血流が良くなり、足がだんだんと赤みを帯びていく。終わったら体側と腰を伸ばし、首と肩を回し、体がほぐれたところでポーズに入っていく。四つん這いで行う猫のポーズ、そして寅のポーズ。静かな音楽の中で、ゆったりとした時間が流れてゆく。普段とらないポーズゆえ

◆◆ ヨガのポイント

深い呼吸を大切に、
辛いときは無理せず休みながら
自分のペースで続けよう！

TEACHER

国本ミキさん
Yoga instructor

全米ヨガアライアンス RYT200 ヨガインストラクター。ファッション販売員をしながらヨガを続け、2008年、インドに4ヶ月間のヨガ留学。帰国後はヨガとアーユルヴェーダ、食事の関係に着眼し、マクロビオティックとロー・リビングフードを専門的に学ぶ。



健康が、いちばん。

text:YUKO UENO

花粉症はなぜ起こるのですか? Dr.アレルギー性鼻炎の中の、花粉を抗原とするものが花粉症です。花粉が体内に入ると、抗原抗体反応がおきて、くしゃみや鼻つまり、目のかゆみなどが引き起こされます。アレルギーは4つのタイプに分類されますが、花粉症は、抗原が体内に入るとすぐに症状が出る「I型アレルギー」に分類されます。花粉症を引き起こす花粉としては、カモガヤ、ヒノキ、ブタクサなど様々ですが、日本で圧倒的に多いのがスギ花粉。2月〜5月にかけてが飛散時期で、そのうち3月、4月が飛散量のピークとなります。花粉症は、

抗原に長くさらされると発症することがわかっています。また、症状の悪化にはストレスやウイルスなども関連しているといわれています。予防や治療にはどんな方法がありますか? Dr.まず、外出時にはマスクやゴーグルなどを身につけて、花粉が体内に入ってくるのを防ぐこと。マスクは市販のものなら花粉を3分の1に、花粉対策用のものなら6分の1にまで減らす効果があります。外出先から家に帰ったら、家の中に花粉を持ち込まないように、衣類などをよくはたいてください。治療法として一般的なのは、薬物療法です。花粉が飛散する2週間ほど前から抗ヒスタミン薬などを服用すると効果的です。ただし、薬によっては眠く

なるものもあるので、服用にあたってはお医者さんとよく相談してください。薬物療法では効果が不十分な場合は、レーザー治療もあります。レーザー治療は鼻つまりに対して効果が高く、最近では多くの耳鼻科で行っています。また、減感作療法といって、皮下注射で体に抗原を入れて過敏な反応を減らしていく治療法もあります。効果は高いのですが、数年間の継続治療が必要です。

ところで休日は何をされていますか? Dr.アクティブに動いているほうが好きなので、ジョギングしたり日帰り温泉に行ったりしていますね。ジョギングはストレス解消にもなるし、体が軽く感じるのがいいんです。去年はハーフマラソンにも出場しました。

Q.

花粉症の症状を、軽くするには?

A.

外出時にはマスクやゴーグルで花粉をブロックしましょう。薬やレーザーを使った治療も効果的です。



秋山清治郎 助教 Akiyama Seijiro 帝京大学耳鼻咽喉科科学講座 2000年4月、帝京大市原病院研修医。2002年4月、帝京大市原病院助手。2006年9月、帝京大板橋病院助手。日本耳鼻咽喉科学会、気管食道科学会、日本耳科学会に所属。

STAFF ROOM.

こんな風に、働いています。

photograph:TAKESHI ABE Text:SATOKO NAKANO

乾 泰典さん

宇都宮キャンパス総務グループ 庶務チーム



趣味の空手で、平日も休日も引っぱりだこ。

中学生の頃から空手を続けている乾さん。96年に宇都宮キャンパスへ移ってからは、空手道部の指導もしている。現在は日本空手協会の栃木県本部に所属し、月に一度の強化練習や大会、昇級・昇段審査会などに参加。「年間の3分の2くらいは、空手の行事で休日が埋まります…」

帝京大学病院、板橋キャンパス勤務を経て、宇都宮キャンパスで庶務に携わっている乾さん。メインとなる仕事は人事、広報関係だが、業務の幅は広い。行政を始めとする対外的なやり取りのほか、労務管理、センター試験にまつわる案件などに加えて、キャンパスで行われるテレビドラマのロケの立ち会いといった仕事も。「特にシンポジウムなどのイベント関係は、最後までやり切ると安堵感がありますね」と乾さん。忙しくて気を抜けない日々が続くが、趣味の空手との両立でオンとオフを上手に切り替えているようだ。

たまの休日は、奥さんとゆっくり過ごす。

空手づけの毎日過ごしている乾さんが、時折ゆったり過ごすことのできる休日が訪れる。そんなときは家の掃除をしたり、奥さんと買い物に行ったりして心と体を休めているようだ。「妻が運転をして、僕は昼間から車中でお酒を飲んだりしてね(笑)。なかなか楽しいですよ」



実はかなりの読書家。歴史小説は任せて!

乾さんのもうひとつの趣味は、読書。「中学生のときに吉川英治の『新書太閤記』を読んでから、歴史小説のとりこです」と話す。吉川英治、司馬遼太郎、山岡荘八の三大作家はかなり読み込んでいるのだとか。ちなみに好きな人物は「高知県出身なので、坂本龍馬です」とのこと。



みんなの、カルチャー。

text:YUKO UENO

MUSIC

忙しいとき心の支えになってくれる、そんなアルバムです。

推薦人→医療技術学部視能矯正学科3年 斎藤恵さん



『Thank you, Love』 西野カナ (SME ¥3,059)

2011年6月に発売された、西野カナの3rdアルバム。前作『to LOVE』に続き、2作連続初登場首位を獲得した。「if」「君って」「Distance」「Esperanza」などのヒットシングルを収録。それまでのアルバムと異なり、恋愛を主題とした曲以外も表現されている。



「西野カナを聴き始めたのは、大学に入る前。大ブレイクして一般に広く知られるようになる少し前あたりだったかな。もちろん、去年『Thank you, Love』が発売されたときもすぐに聴きました!」と話すのは、視能矯正学科の斎藤さん。「本人がつくる歌詞が等身大で、とても身近な感じがするんです。なかでも『Together』は大好きで、「うまくいかないことだってたまにあるよ。きっとその次には良い事が待っている」という歌詞に、すごく励まされる感じがします。4月から4年生になり、臨床現場での実習などハードな毎日過ごすことになるが、「そんなときに聴くと元気になるので、おすすめです!」

BOOK

映画を観てから本を読んで、どちらにも衝撃を受けました。

推薦人→文学部日本文化学科2年 中島ちひろさん



『ミレニアム1 ドラゴン・タトゥーの女(上)(下)』 スティーグ・ラーソン (ハヤカワ・ミステリ文庫(上)(下)ともに¥840)

『ミレニアム』は三部作で、『ミレニアム2 火と戯れる女(上)(下)』『ミレニアム3 眠れる女と狂車の騎士(上)(下)』が続刊として発行されている。2005年にスウェーデンで発行されるとたちまちベストセラーになり、全世界で6000万部以上を売り上げた。



「『ミレニアム』と出会ったきっかけは、大学1年生の夏休みに、DVDでスウェーデン映画の『ミレニアム』を観たことです」と話すのは、日本文化学科2年の中島さん。単なるミステリーだろうと思っていたら、内容の深さに衝撃を受けて、本も読んでみようと思ったそう。もともと読書が好きで、いつも文庫本などを持ち歩いているという中島さんだが、『ミレニアム』は全6冊という大作。「読み終わるまでに1カ月くらいかかったかな? ラストはスカッとして衝撃的でした。ハリウッド版の映画が2月から公開になる。「スウェーデン版の印象が強かったので、観るかどうか、今迷っているところなんです」

SPOT

学科を決める、きっかけになった場所。

推薦人→理工学部航空宇宙工学科2年 玉井智久さん



愛媛県総合科学博物館のプラネタリウム

愛媛県新居浜市にある愛媛県総合科学博物館は、平成6年11月オープン。開館15周年を迎えた平成21年度には来館者数300万人を突破するなど、「かはく」の名で広く親しまれている。プラネタリウム、展示室や図書室などが併設されている。



「愛媛県出身なので、幼稚園のころからこのプラネタリウムに行っていました」という玉井さん。年に1回くらいは訪れていたそう。プラネタリウムで星空を見ていたことが、航空宇宙工学科に進むきっかけになりました。「去年の学園祭でも手づくりのプラネタリウムを披露するなど、この場所から受けた影響は大きいという。大学生になって地元を離れてからは、「かはく」のプラネタリウムを訪れていないという玉井さん。「平成22年に、世界最大級のドームスクリーンにリニューアルしたうえ、今話題の探査機はやぶさの軌跡を描いた番組も上映中と聞きました。今度帰省したらぜひ行ってみたいです!」

MOVIE

観るたびに、涙。心が洗われる映画です!

推薦人→福岡医療技術学部作業療法学科1年 金子仁美さん



『クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶアッパレ! 戦国大合戦!!』

2002年4月公開。野原一家が天正2年にタイムトラベルし、騒動に巻き込まれる「クレヨンしんちゃん」シリーズ10周年記念作品。第6回文化庁メディア芸術祭・アニメーション部門大賞受賞。本作を原作とした実写版『BALLAD 名もなき恋のうた』が、2009年に公開された。



小さいころからアニメ「クレヨンしんちゃん」が大好きだったという金子さん。「中学生のとき、ふと映画も観てみようかなと思って、DVDを借りてみたんです。そしたら、思いがけず命の尊さや絆が描かれていて、ラストシーンでは大泣きしてしまいました。観ると心が洗われるので、それ以来、疲れたときなんか観ています。草薙剛と新垣結衣が演じた実写版『BALLAD 名もなき恋のうた』も観たが、「アニメ版のほうが良かったかな」とのこと。日頃はひとり暮らしなので、「映画は楽しみですね」と話す金子さん。「これからはいろいろな映画を観たい。今観たいのは、『王様ゲーム』ですね」