

Niigata University

2009年秋号
No.172

新大広報

特集1

旭町キャンパス探検隊

特集2

キャンパスグリーンデー

～居心地の良いキャンパスづくり～

学生Interview!!

みんなでカミングアウト!

～日々の食生活～

Who Do? (food)

第1回 メンズメシ

新大広報談話室

クロスワードパズル



新潟大学

旭町キャンパス探検隊

今回は旭町キャンパス特集です!

特に五十嵐キャンパスの人にはあまり馴染みのないキャンパスだと思います…が、今回は歯学部の清野、境野、菊地の3人が旭町キャンパスを案内してくれます。



清野

旭町キャンパスは大学のキャンパスというより、病院ですかね。



境野

じゃ、とりあえずキャンパスをまわってみましょう。



菊地

そうしよう。んじゃ、行こうか。



旭町キャンパスの周辺



はい、市役所。歯学部は市役所とかなり近いんだよね。というか、ほとんど隣だね。



今は、市役所の前に「国体まであと〇〇日」ってカウントしている看板がありますね。



白山神社のところですね。



そう。左の木々が境内。



俺はあんまりこっちは来ないなあ。



弓道部の方から来るからね。



説明しましょう。旭町の学生は、大学から見て古町方面とその反対側、それから白山駅付近に住む人が多いです。弓道部はここから見て医学部の裏側ですね。



おお、読者に優しいね、境野さんは。



そんなことはないです。世話焼きなだけです。



ここが歯学部だね。



ちなみに病院側です。手前の道を右に進むと歯学部の棟があります。そこに講義室があったり、研究室があります。あと、この通りは医学部の学生も通りますね。白山駅から自転車から来ているようです。



坂になってるから大変そうだね。この先にはもっと勾配が大きい坂もあるし。





歯学部

いよいよ、私たちの歯学部です。ではさっそく。国立大学法人としては日本海側唯一の歯学部で、口腔生命福祉学科と歯学科の2つからなります。私たち3人は歯学科です。

信号の柱のすぐ右の棟が、講義室があるところだね。ここから見ると1階が分かるんだけど、左下の丸い写真に写ってる入り口は2階なんだよね。

入り口に来る間も坂になってるからね。写真見ると分かるよ。

それにしても、坂多くないですか?患者さんが大変そうです。

確かに。朝は学生だけじゃなくて、患者さんも一緒に病院へ向かうんですよね。



3



それより、口腔(口腔生命福祉学科)の人ってどこで勉強してるんだろう?

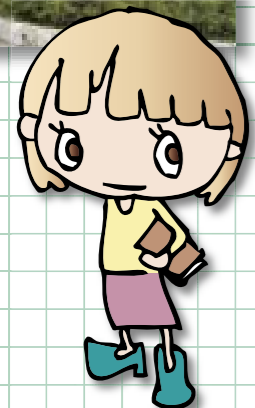
確かにあんまり見ないね。どこだろう?

病棟の方にあるんですよ。自動ドアのところですよ(講義室棟と病棟は内側で、一枚の自動ドアでつながっています)。

病棟って講義室棟の両脇にあるから、読者は混乱してるだろうね。ちなみに、うちらが「病院」って言うときは、3の写真の小豆色の棟のことを指してるのです。

フォローありがとうございました。では次は、医学部へ行きましょうか。

じゃあ、図書館を回っていこう。



4



保健学科

では、保健学科の説明をしましょう。保健学科は、看護学専攻と放射線技術科専攻、検査技術科専攻の3つからなります。看護がいちばん人数が多いです。保健学科は明治44(1911)年に創立された新潟医学専門学校附属医院看護婦養成科が始まりで、医学科と同じくらい古い伝統があります。

医学科も保健学科も歴史があるね。

ここ、外観はいちばん学校っぽくない?

それに「若さ」があります。

歯学科と医学科の女子は、自分のことを年寄りにしたがるよね。口腔と保健の女子に対して。

えーと…(´□`;)。

これでだいたい回りきったよ。解散?

そうだね。お疲れ様でした。

ではでは、ここまで読んでくれた方ありがとうございました。

医学科

さて、医学科の説明ですけど…。医学部は明治43(1910)年に官立新潟医学専門学校として創立されて、昭和24(1949)年に新潟大学医学部になりました。もうすぐ創立100周年を迎えるそうです。

すごいね～。でもなかなか行く機会ないね。入ったことない人もいるんじゃない?

あり得るね。あ!健康診断で、肺のレントゲンとるのは医学科の入り口の前だよ。

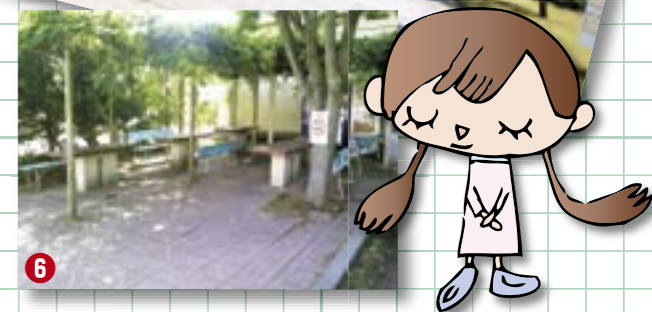
そうですね。

しかし、この図書館前の通りの風の強さは特筆に値するね。いっつも異常に風が強いんだよ、ここ。

じゃ、保健学科行く?



5



6

キャンパスグリーンデー

～居心地の良いキャンパスづくり～

夕暮れ時、キャンパス内で見かける人の影。それは老若男女問わない教職員の方や学生の姿で、それぞれが手にビニール袋を持ち、キャンパス内を歩いたり、集まって落ち葉を集めていたりしています。キャンパスクリーンデー。新潟大学で毎月行われる催しがここにあります。

◎ 始まりは草刈り隊

キャンパスクリーンデーは、財務部をはじめとする職員の方が、昼休みにキャンパス内の草刈りを行っていたことがその起源です。その名も“草刈り隊”。学校職員・キャンパス内の活動“草刈り隊”は、いつしか学生も参加し、地域住民の方も加え“キャンパスクリーンデー”(以下クリーンデー)として学外へも活動の輪を広げています。そんなクリーンデーに迫ってみました。

◎ クリーンデーの歴史

いつの頃からか、定かではありませんが草刈り隊が始動。そして今から3年ほど前、クリーンデーとして学生と近隣住民の方と共に清掃活動を行うようになりました。これはまだ年に1回夏のみ企画です。

学生へ毎月声をかけるようになったのは昨年。今年は4、8、1月に大きなイベントとして企画しています。クリーンデーでは草取りのほか、ゴミ拾いも行っています。

◎ クリーンデーができたわけ

クリーンデーが始まった理由を、社会連携研究センター教授の松原幸夫先生に伺ってみました。「今はキャンパスはゴミが少なく、毎日気持ちよく暮らしていると思いますが、4～5年前は、そうではありませんでした。キャンパスにはゴミも雑草も多く荒れた感じでした。ゴミがあるだけで、気持ちまで雑然とした気分になり、勉強もはかどりません。そこで私は『社会連携活動』の初めの第一歩として、足元のこのキャンパスを美しい住みよい場所にしようと考えました。

ゴミの問題は、地域の住民の皆さんと学生との共通の課題であり、トラブルの原因にもなりますが、地域と学生と大学が一緒になって取り組めるテーマでもあります。このゴミ問題のおかげで地元の自治会や、住民の皆さんとの交流も始まり、大変良かったと思います。学生の皆さんには、いつもクリーンデーに大勢参加していただき、ありがとうございます。」



社会連携研究センター教授
松原幸夫先生



森田 薫夫

経済学部3年
新潟大学学生ボランティア
本部「ボランち。」

キャンパスクリーンデーの参加者に話を聞いてみました

Q.いつのクリーンデーに参加しましたか？

A.2年生の夏です。

Q.なぜ参加しようと思ったのですか？

A.1年生の時クリーンデーの事を知って、その後「ボランち。」の関係で職員の方と話す機会があり、「やってみない？」とお声をいただき、「ボランち。」の数名と参加しました。

Q.実際やってみてどうでしたか？

A.その時は草とりを1時間位行ったのですがあっという間。全体の3割位しかできなかつたです。最初はあまり乗り気じゃ…けれどやっていくうちに「ここまでやるぞ!」と楽しみを見付けて(笑)。楽しかったです。

この時ふと思ったのは、職員学生含め、「大学にいる人が大学の掃除をすること」に意味があるのかなと。綺麗にするならプロの人に頼んだ方がいい。でもやるのは自分達。つまり綺麗にする事が目的ではなく、「自分たちでやる」事に意義があるのかなと思いました。

Q.最後に一言!

A.さっさと被りますが、自分たちの使っているところを自分たちで綺麗にすることって、自分に余裕がないとできない。だからそんな余裕を持てたらいいな。忙しい中にも、余裕を持って生活できるようにクリーンデーに参加して貰えたら。もしくはクリーンデーに参加する事で余裕が生まれれば良いなと、そう思います。

◎ クリーンデーの目指すもの

環境問題のとらえ方、キャンパスの見方など、これらは人それぞれ異なります。しかし、その中に「ゴミ」と言う一つの共通のモノを置くことで、異なる考え方を持つ人同士をつなぐ架け橋になるのではないのでしょうか。大学で得られるものは、知識や技術だけではなく、人と人をつなぐその中にこそ、重要な何かがあるように思います。あなたも、参加してみませんか？



◎クリーンデーは毎月第1火曜日の4限後に行われます。各学部で担当分けがされています。詳しく知りたい方は各学部学務係へ。4、8、1月に行われるイベントの詳細は社会連携研究センターへお問い合わせください。

新潟大学 社会連携研究センター

松原幸夫教授
025-262-7599
mailto:matubara@adm.niigata-u.ac.jp

JOYJOBとの出会い。

どうして新潟大学に入ろうと思いましたが? (福野)

昔から同じところにいるというより、変化があるのが好きで、地元を離れることで、色んな変化があると思ったのが新潟大学を志望した理由です。また新潟大学は総合大学でもあるので、いろんな学部の仲間もできるんじゃないかなと思って志望しました。

大学4年間で振り返ってぱっと頭に浮ぶシーンってありますか? (泉)

僕は本当にJOYJOBというサークルに出会ったことがすべてというか、一番にここでの活動が大きかった。

JOYJOBに加入したきっかけは何か? (泉)

教育学部なので周りが先生になろうと決めている人が多いからこそ、違う世界を

見てみたかった。また学生であるにもかかわらず、名刺が持てることで、ちょっとした社会人にもなれた。自分の居場所ってうほど大げさじゃないんですけど、やりがいがあるなと思って加入しました。

動くからこそ 得られるものがある。

JOYJOBを一言で言えばどういうサークルですか? (泉)

社会人の方々と出会えたり学べるサークル、学外でも勉強できる関係の場だったのかな。

セミナーの講師の方々とどのよう にブッキングしてくるんですか? (福野)

1枚の新聞記事だったり、あるイベントに参加することで社会人と知り合いになり、それがきっかけやその人からの紹介だったりするけど、アポイントをとろうとしてもなかなかとれない。とれないというカス

ルーされてしまう時もあるし、でもその中で社会人の方々からメールの送り方や依頼は、メール1本じゃなくて手紙を書いたりとか電話をしたりしてするんだよというのを教わりましたね。

行動力ですか。自分の売りというか。 (泉)

フットワークの軽さはすごくあると思う。面白いと思ったものにすぐ飛び込んでいける力はあるのかな。つまらないことでも「じゃあ行ってみようかな」とか。部屋にいてくたぐたぐしていても何も起こらなくて…でもやっぱり動くぶん、いやだなと思うことも多いんですけど、そこでよかったなと思えることが一つでもあればいいのかなと。

いやなことでも行くことあるんですか。 (福野)

そんなことは多々あるよ。やだな、やだなとか、面倒だなと思って行くんだけど、でも何かそこでいいことが一つでもあったりすると、時間をかけてよかったなって思えるから。

JOYJOBから得たものは。 (福野)

やっぱり自分は人が好きで、人と出会って、人から刺激をもらうことが好きなんだとわかったことです。学生ながら社会で働く楽しさを少しでも垣間見れたのはよかったし、社会人の方々と話していただく元気をもらえたこともよかった。

“やりたいことをやる”ことが 自分の糧になる。

最後に1年生、2年生にメッセージをお願いします。 (泉)

動くにしても、だらだら過ごすにしても、

学生生活しかこんなにゆとりのある時間はないので、本当に無駄だと思えることをたくさんやっていいんじゃないかと思うし、時間を気にせず自分の好きなこと、やりたいことに没頭すればいいんじゃないかな。あとから振り返った時にたぶん無駄だったなんてことはなくて、それが生きてくることが何かしらあると思うので。人に流されずやりたいことをやってほしい。

人に流されない人ですか。 (福野)

いや、巻き込まれていますけど。巻き込まれつつも(笑)



学生Interview!! 自分の居場所

このコーナーでは、新大で今輝いている学生に取材をして、その考え方や素顔に迫っていきます!

第1回目は、学生ながら社会人とともに幅広くキャリアを考える活動を行う“輝人(キラット)”です☆

※輝人=新大広報編集学生が考える「輝いている人」のこと

教育人間科学部4年生

佐藤智徳 (サトウトモリ)

岩手県出身。若者就労支援団体 JOYJOB現代表。

JOYJOBではキャリア意識形成のためのセミナー等の企画・運営中。

●JOYJOBのホームページ

<http://www.shigotokan.com/joyjob/index.html>

大学生活の 思い出

ベスト3

第1位

JOYJOBでは、本当にセミナーでは人が来なかった時もありますし、困難もありました。セミナーにしても、どんなテーマなら参加者が来るの!?とメンバーで色々議論してやっても、上手くいかないことも。企業取材に行っても、なかなか質問が続かなかったり、勉強不足でテンポの悪い取材になったことも何度もあります。でも上手くいかない時ほど、色々な社会人にアドバイスをもらった気がします。多くの人に会って、手元にある名刺が自分の活動してきた証拠かなと思います。

第3位

ゼミに入ったことで、教授に鍛えられたというか、すごく衝撃的でした。同じ学年4人の中では、1番叱られていますからね。自分が怠けているのを見透かされています。

第2位

2年生から3年生の春にシンガポールの短期留学に行かせてもらったこともすごくよかった。学部も学年もさまざままで講義で会う友だちとは違っていました。帰ってきてからもそこで共に過ごした時間は大切なものです。濃いつながりだったのかなあ。

みんなで カミングアウト!

～日々の食生活～



大学生生活。皆さんはどんな食生活を送っていますか??
「みんなでカミングアウト!」今回のテーマは“ひとり暮らしの食生活”。
日々の食事情を、学生と教育学部の山口准教授、生協の長谷川店長に赤裸々に語って頂きました。
ためになるレシピもあります!

自炊 ちゃんとしてる?

司会 ● 皆さんは普段どれくらい自炊をしていますか。渡部君は一人暮らし?

渡部 ● 寮に住んでいます。五十嵐寮は基本的に自炊なので、作れる人は作れるし、作れない人はとことん作れないので、レポートに頼ってばかりだという人もいます。

松尾 ● 私は高校から親元を離れているので、自炊歴は長いです。

山口先生 ● 私は新潟に来てから一人暮らしになりました。この1年ちょっとは自炊です。専門が調理科学なので、買っているのを学生に見られたら困ると思うと下手にお惣菜が買えなくて、98%ぐらいは自分で作っています。

長谷川店長 ● 私が学生のころは日曜日に大鍋で煮物とかを作って、それでストックしておきましたね。鍋ごと冷蔵庫に入れておいて、必要な量を小さな器にすくって電子レンジでチンして食べるという、そんな学生時代を送っていましたね。

小川 ● 僕も自炊しています。買い物には友だちと一緒にいきますね。友だちがどんなものを食べているのかもわかるし、誘われることもあります。

司会 ● 遠藤さんは現在二人暮らしなんで

すね。買い物や料理は二人で?

遠藤 ● 車で大学まで通っているんで、私を買って帰っちゃいます。料理も、妹は食べられればそれでいいという人なので、大半は私が作りますね。自炊だと誰かが嫌いなものとか、食べたいものとかを意識しなくてもすむので、結構気ままにできている分、むしろ楽かなという気がしますね。自炊のほうが好きです。

食の不満 or 不安は?

司会 ● 一人暮らしの食事で何か不満というか、不安に感じることはありますか。

長谷川店長 ● 私が学生の時にやらかしたことがあって、もやしの味噌汁を作ったんですよ。忘れもしない、1年生の5月の1日。朝、もやしの味噌汁を作って食べて、学校へ行って帰ってきて、晩飯にもやしの味噌汁を食ったらお腹を壊しちゃったんですよ。GWに実家に帰ったら、もやしは傷みやすいんだから気をつけなきゃだめだと言われて、それから鍋ごと冷蔵庫に入れるようにしたんですね。以後、衛生面とか鮮度というのは一番気をつけましたね。

司会 ● ほかに食材を腐らせたみたいなエピソードは皆さんありますか。食材を買いすぎて腐らせてしまうこともあると思いますか。

小川 ● 僕の場合は量が多いと友だちと半分ずつにします。例えば卵が10個だったら5個ずつで分けると1週間もつので、そうするとちょうど適量になります。

司会 ● 実は僕ルームシェアをしていますが、男3人で暮らしています。食材は共有なんですけど、これは使っているものかなと遠慮が働いて、使えないままほっといたら腐ってしまったということが結構あります。

山口先生 ● うちの学生でも女の子3人でルームシェアしている子がいます。2人か3人で買い物に行って、一緒に作っているんだって。特に食物の専門の子が作る担当で、住居の子が掃除専門、分業になっているようなところもあるみたい。作ったものをお互いおいしそうとか言って交換したりとか、せっかくだったらそうしたらいいのと思います。

松尾 ● 私は大量に買ってきて大量に調理しています。ご飯は5合を炊いて、小分けに冷凍して、おかずも鍋やフライパンにどんと1個作って使いまわしたりするんですけど、一人分作るのって難しくないですか。



● 法学部4年
遠藤有紀



● 農学部3年
松尾奈々子



● 教育学部1年
渡部 潤



● 教育学部1年
小川貴大



● 教育学部
山口智子 准教授



● 生協食堂部
長谷川卓 店長



● 司会/学生編集スタッフ
馬場祐樹

司会 ● 意外とそうでもないですよ。住み始めたころはお互いの分も作ってとっておいてくれたんですけど、冷蔵庫に入っているだけで何も言わないので、食べていものかわからなくて腐らせたことが何回もあって。それ以来、一人分を作ろうということになりました。

渡部 ● 自分は部活をやっているんで、普通の人の一人分よりはちょっと多く食べてしまうんですよ。それで多く作りすぎたなという時があるんですけど、なぜか食べてしまえるので、そうすると買いだめしていたものがどんどんなくなっていってしまうんです。

山口先生 ● 部活は何やっているの。

渡部 ● 卓球をやっています。スポーツをやっているんで、健康に気を使わないといけないかなと思っているんですけど、なかなか野菜をとる機会がなくて、野菜ジュースでいいやとなってしまう。まだ「野菜どれ買おうかな」と迷う楽しみというのがわからない状態なんです。

司会 ● 生協にもサラダっていっぱい売っていますよね。何種類ぐらいあるものなんですか。

長谷川店長 ● 生協で出しているサラダは6品ですね。あと、野菜ばかりというわけではないんですけど、小鉢のお惣菜が7、8品です。野菜メニューというのは非常に要望と人気もあります。やっぱり皆さん、体のことに気をつけて、野菜はたくさん摂るようにしているみたいですね。

小川 ● 毎日学食を使っています。やっぱり自分では野菜はうまく作れないので、お昼に野菜を摂ろうと思って。どんぶり物と、もう1品で野菜を摂るようにしています。

司会 ● 野菜以外で、この食材は意外と摂ってないかもしれないものって

ありますか。

長谷川店長 ● 学生さんからあまり食べてないと言われるのは魚ですね。魚を自分で調理するのが大変だから学食で魚を出してくれ、とよく言われるんです。ただ魚は高いもので、できるだけ安い値段にするためにはなかなか限られた種類のものしか出せず、要望に応えられてないかなというところはあるですね。

松尾 ● タンパク源は大体鶏か魚か豆腐か卵で、牛肉は高く買えないです。でも、芋とか海藻とかも摂るようにしているので、バランスは結構いいと思います。大学生の水準からしたら私はおかしいぐらいちゃんと食べているほうだと思います。料理は小さいころから好きでした。母親の料理があまり好きじゃなかったの。お母さんごめんささい。自分で作ったほうが好きなんです。

山口先生 ● 食育って今の親の世代があんまり子どもに調理とか食のありがたさを教えてないから学校で教えないといけないという形で進んでいると思うんですけど、お母さんの料理は「うーん」と思って自分でするとするのはすごいなと。

松尾 ● 弟と兄は母の料理をちゃんと食べていました。私はダイエットをしたかったのに、育ち盛りの男の子に合わせて作るので、それが気に食わなかったんです。

ダイエットってどう?

司会 ● せっかくなのでダイエットについて聞きたいのですが。

松尾 ● 私のダイエットはカロリーだけを減らすとかじゃなくて、必ず運動もするし水分もとるようにしています。昔朝ごはんを食べなかったら毎日具合が悪くなって



しまったので、食べて痩せるように頑張っています。

長谷川店長 ● 私は学生のころ、きょうの料理というテレビ番組を見ながらご飯だけ食べていたんです。おかずはテレビの中みたいな。3日で断念しましたけど。私10キロ痩せたんです、実は。おとしの夏から大学の周りとか走り始めたんですよ。だから食べて運動して、お酒の量を減らして、それが一番ダイエットとしては正しいやり方だと思います。結構大学の周り、学生さんも走っていますよ。夜中とか。体に気をつけている学生さんが多いなというのは感じますよね。だからよく若者の食生活が乱れていますっていうけれど、意外とそうでもないと思いますよ。先生はどうですか。

山口先生 ● 統計で見たら意外に皆さん自炊しているんだな、朝ごはんは食べていたんだなと感じました。もっとずさんでいるのかなと思っていたんです。毎年行われている国民栄養調査でも朝ごはんを食べてないという年代は男性の場合、30代が一番多んです。だから学生さんはまだ、意識して自分で頑張れば何とかできるという生活状況にあるんじゃないかなと思います。

しっかり摂りたい、朝ごはん!

司会 ● 皆さんは、今朝ごはんを食べてきましたか。朝ごはんを食べてこなかった方は、どうですか。

小川 ● やっぱ朝は時間がないのと、高校生の時から全然食べてなかったのが習慣になってしまっています。1日2食ですね。

遠藤 ● 私も朝は食べないです。高校時代もお弁当を詰めるときにちょっとつまむぐらいしか食べてこなかったの、なくても平気です。あれば食べるし、なければ食べないという感じですね。

司会 ● 渡部さんはいつも「あさてい」を利用しているんですね。朝ごはんを食べないと頭の回転がよくないとか、元気が出ないということを感じたりしますか。

渡部 ● 感じますね。授業中お腹が鳴ってしようがなく、それが恥ずかしいというのもあるし、授業に集中できなくなってしまう。そこでちゃんと朝はしっかりとらなきゃというふうに思って、寝坊した時はちょっと授業に遅刻していても「あさてい」は食べるようにしています。

山口先生 ● 授業に行ったところで集中できないから意味がないわけね(笑)。

司会 ● 山口先生や長谷川店長はどうですか。

長谷川店長 ● 人間ドックで朝ごはんは食べなさいというふうに言われて、それからちゃんと食べるようになりましたね。さっきの先生の調査じゃないですけど、30代



の男性が一番朝ごはんを食べてないという理由は何となくよくわかるような気がします。自分がその世代ですから。でも朝だからといって量をしっかり食べればいいかといたら、必ずしもそういうことはないと思います。朝はしっかり食べましょうというふうに言っている人もいれば、逆に胃袋に血液をとられてしまってよくないというふうに言っている学者の人もいますので、どっちが正しいかは私には判断できません。何かしら食べているほうがエネルギーに変わるので、やっぱり私は食べたほうがいいと思います。ただ朝ごはんを食べて体の調子が悪くなるのであれば、その辺は自分の体の調子に合わせてやればいんじゃないかなとは思っています。

山口先生 ● 朝ごはんを摂りましょうというのは、規則正しい生活習慣をつけるという意味でも大事だと思うんです。朝ごはんを食べようと思うんだったら朝ちゃんと起きないといけなくて、そのためには夜も早めに寝て、朝ちゃんと起きて、そういう規則正しいリズムのきっかけが朝ごはんを食べましょうということになっているとは思うんですね。

渡部 ● その意味でも「あさてい」はお勧めします。

長谷川店長 ● 「あさてい」を利用してよかったことは何ですかと聞いたことがあるんですけど、「朝学校に来るきっかけができた、だから早起きするきっかけができた」とか、「結構生活習慣がしっかり始めた」「早く起きられて時間が有効活用できた」というふうに答える人が意外と多くてびっくりしています。

※あさてい…新潟大学生協食堂部の朝食営業。クーポン制で、事前の申し込みが必要です。

オススメしたい料理とひと手間

司会 ● 自分の好きなものやお勧めの料理がありましたらぜひ読者の方に。ちょっとした裏技なんかもありましたら。

松尾 ● お魚はシャケが使いやすいと思うので、焼くだけでもいいし、あとは野菜と一緒に食べたいんだったらキノコとかたまねぎとかピーマンとか、何でもちょっとずつ入れてホイル蒸にするといいと思います。フライパンでもいいし、電子レンジでもいいし。お肉だと鶏胸肉が安いです。ばさつのがいやで使わないという方は、そぎ切りにして、たまねぎのすりおろしに漬けてください。あとそこにんにくとかしょうがをおろしたのをちょっと、しょうゆとかで適当に味をつけておいておくと柔らかくなるので、そこに片栗粉でもはたいて焼くとすごくしっとりしておいしくなります。たまねぎはみじん切りじゃだめです。必ずすりおろしてくださいね。

小川 ● 自分や友だちは、納豆を何にでも入れるんですよ。最初は「えーっ」と思ったんですけど、チャーハンを普通に作って、その中に納豆を入れると無茶苦茶うまいんですよ。焼きソバや野菜炒めにも納豆を。だから自分たちの友だちの中では納豆は神の食品だということになっています。

長谷川店長 ● 安いんだよね。3パック68円とかで売ってるから。

渡部 ● 月並みですけどカレーとかそういうスパイスの利いたものは食欲をそそるので、辛いものは食べたほうがいいですね。カレーに限らず辛いものがあると思います。ご飯が進みます。

司会 ● なるほど。長谷川店長はどうですか。

長谷川店長 ● 生協のお勧めとしては、ほうれん草の胡麻和えとかおひたしなんですよ。理由は、関東甲信越地区の学生食堂で連合体で、野菜を食べようキャンペーンというのをやっているんですね。野菜を少しでも食べてほしいなと思って、ほうれん草のおひたしと胡麻和えをお勧めにしたいなと思っているんです。もう一つ理由があって、大学生協のほうれん草はタイで作っているんですよ。その人たちは昔麻薬を作っていたんですね。麻薬を作らないと生活が成り立たなかったんですよ。そこでほうれん草を作る畑とそれを加工する工場を造って、そこから仕入れることで、一部が工場のある村とか地域の小学校とかの奨学金になる仕組みになっているんですよ。そういったこともあって栄養面でも、社会貢献の面でもぜひ皆さんに食べてほしいなと思っています。あと自分でよく作るのが学生の時の名残りで、もやしとエノキダケとピーマンの炒め物です。味付けはしょうゆでも塩コショウでもいいし、オイスターソースでもいいです。これだったらお金がない時でもバッチリ。もやしてビタミンCが入っているんですよ。栄養もちゃんと摂れますから、こちらを試してみてください。



遠藤 ● 夏場にはまっていたのが、もやしとシメジと青梗菜と、鶏肉の削ぎ切りに塩コショウと酒を振って、電子レンジで5分ぐらい加熱して、ポン酢と柚子コショウを合わせたタレで食べるもの。秋口はサンマを生で買って捌いて、ナメロウにします。サンマを叩いて味噌とネギと大葉とかを入れて合わせて。サンマは秋口だったら安いし、これならお金をかけず生魚を食べられます。魚で飲みたいときに、つまみにいいですよ。

山口先生 ● さっぱりしたものなら、サラダ仕立てのものにしゃぶしゃぶ風とか、カルパッチョみたいにお刺身とかを乗せて、ゴマドレッシングでもポン酢でもいいから何でもかけて食べるのがいいかな。野菜も肉類も一緒に摂れるし、バリエーションもいろいろできるし。冬場は一人鍋やスープ系がお勧め。フライパンにざく切りにした野菜を入れて、お肉でも魚でも乗せて蓋をしてあげば、野菜の汁気で甘みのある蒸し焼きができます。みんなでやるならホットプレートでもいいし。しゅくーっとなったら、あとは好みの味で食べたらいい。これならヘルシーだし量もとれます。だって350gの野菜を摂りましょうって言われているけれども、350g摂ろうと思ったらキャベツで3分の1ぐらいですよ。キャベツの千切りを3分の1食べるとしたら無理でしょう。加熱するとかさも減るし食べられる。お味噌汁とかスープ、

シチュー類にするとそういった野菜の成分がビタミンCとか汁の中に出てくるけれども、そういうのも全部ひっくるめてとれるからお勧め。栄養を逃がさないためには、ゆでるよりチンする。

ま・ご・め

司会 ● 最後に今日の感想を。

渡部 ● 料理のできる方々ばかりで本当にすごいなあと。自分も早くそこまでたどり着きたいと思いました。

小川 ● 今日は食に対する見方が変わりました。いろんな人がいて、みんなちゃんと話せるような食に対する意見を持っています。すごいなと思いました。あと朝ごはんを食べている人が結構多いんだなと気づいて、明日からでもちょっと自分を食べてみようかなと思いました。

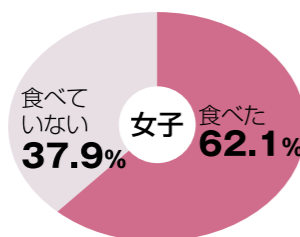
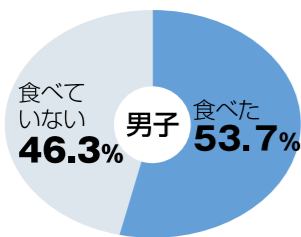
山口先生 ● 食は生きる基本ですからね。仕事ができる、勉強ができるというのは体があってこそだと思っているので、食べることに興味をもってほしいなと思います。

長谷川店長 ● 食という字を漢字で書くと、人を良くするって書く。食は人を良くする。これ僕が考えたわけじゃなくて、ある人から聞いたんだけど、確かにそうだなって。今の先生の話と通じるなって思います。食べることはすべての基本。

司会 ● 今日はどうもありがとうございました。

朝食を食べている・食べていない

自宅外(=寮生・アパート暮らしなどの学生) 2008年 学生生活実態調査(新潟大学生協実施)より



Who Do?

ここでは誰にでもできる簡単レシピをご紹介します!
今日の献立に迷っていたら、ぜひ Let's try!

カレー

第1回

メンズメシ



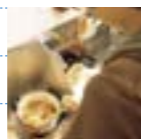
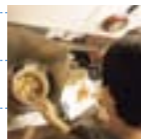
材料(5食分)

カレールー…1パック
しめじ…お好みで
えりんぎ…お好みで
シイタケ…お好みで
マッシュルーム…1缶
とりもも肉…お好みで
玉ねぎ(L)…1玉
にんじん…1本
ニンニク…適量
ショウガ…適量

作り方

目にしみる~!!

- 1 具材をすべて、お好みで切る
- 2 ニンニク、ショウガを炒める
- 3 玉ねぎを弱火で10分炒める
- 4 肉を入れ強火で炒める
- 5 野菜(マッシュルーム以外)を入れ炒める
- 6 水を入れて沸騰させ、マッシュルームを入れる
- 7 一晩寝かせる
- 8 鍋を再沸騰させてルーを入れる
- 9 味見する(不味かったら、試行錯誤する exルーを足す)
- 10 おいしくなるようにおまじないをする
- 11 完成



「ボランティア開発論」の皆さんに
食べていただきました。

どんな時にカレーを作りますか

松澤●忙しい時
滝澤●がっつり食べたいとき
嶋岡●実家に帰りたくなった時

あなたにとってカレーの
こだわりはありますか

計良●あくはきっちり取る
山田●野菜の多さ

自分だけが知っている

おいしいカレーの作り方はありますか

滝澤●心を込める
森 ●野菜はとろけるくらい煮込む

カレーの見た目の印象はどうですか

松澤●きのこがたくさん
計良●おいしそう! 普段のカレーとは何かし
ら違う雰囲気が

山田●普通(思ってたより)

味はどうでしたか

中谷●きのこがたくさん入って
いておいしかった

ボランティア開発論はどんな授業ですか

森 ●自由で楽しい授業です
嶋岡●深く考えさせられる授業です
角地●めっちゃ良い
中谷●いろいろな人がいて
すごく楽しい



おいしいな!



とにかく楽しい♡

いただきま〜す



「ボランティア開発論」とは、
ボランティアの現実と理論を学び、ボランティアを自発的に展開出来る人材を育成
する講義。金曜5限に開講中!!

新大生がつくる・つどう・つながる

新大広報 談話室

vol.1

投稿方法

お手持ちの携帯電話でQRコードを読み取り、**学部・学年・ペンネーム・コメント**を添えて投稿してください。
タイトルはコーナー名をお願いします。



新大広報に対するご意見・ご感想も
こちらのアドレスにどうぞ。

QRコードが読み取れない場合や、
パソコンからの投稿はこちらから↓

nu-press@adm.niigata-u.ac.jp

個人情報の取り扱いについて■新大広報では皆様からお預かりした個人情報につき
まして、責任をもって管理することをお約束いたします。■アンケートや紙面へのご意見、
掲載希望他、お預かりした個人情報は新大広報の企画の参考にさせていただきます。
この目的以外に使用したり、第三者に提供したりいたしません。■ご記入いただいた
個人情報に変更が生じた場合は速やかに上記アドレスまでご連絡ください。また、
上記にご連絡いただくことによっては、ご本人に限り個人情報の開示・削除・訂正をもち
めることができます。

クロスワードパズル

ヒントを参考に、文字を埋めてピンク色のところの文字を並び替えて答えを出してください。
答えは、編集後記のところにあります。

1	8		14	18	21	27		31
2			15					30
3		10			22			
4				19				
		11	16		23		29	32
	9				24			
5		12		20				
6			17			28		
		13			25			
7					26			

タテのカギ

- 1 朝起きてとる食事
- 5 歯について勉強する学科
- 8 威張ってばかりいる人
- 9 かしら、こうべ
- 10 家、お化け○○○
- 12 生体の機構を調べ、生体の保健や
疾病・傷害の診断・治療・予防などに
ついでの方法を研究する学問。
- 14 四つの角がある多角形
- 16 原子番号15の元素
- 17 ○○○岬、北海道中南部、幌泉郡
の町。
- 18 フランスの国の花
- 19 ○○さき、鶏○○
- 20 首都がリマの国
- 21 ○○○をわかつ。着物の○○○
- 23 蛇使いがよく使う。○○○ツイスト
- 25 コンサートの○○ット。切符。
- 27 ぶたの先祖
- 28 Yes, We ○○○。○○○パスライフ
- 29 勢揃い。総出演。
- 30 元の鞘に収まること。元に戻ること。
- 31 毒○○○、○○○雲
- 32 新潟県内で活動している学生の就
労支援団体

ヨコのカギ

- 1 特殊相対性理論、ドイツ生まれ
- 2 数をごまかすときに言う言葉。○○を
読む。
- 3 お参りに行くとき○○○○がある。
- 4 ○○○ライス、オム○○○
- 5 変○○○、水○○○、焼○○○
- 6 ヒキガエルの俗称
- 7 とり○○、牛○○、○○上、○○下
- 11 気体中に霧滴をつくって荷電粒子
の飛跡を観測する装置
- 13 被造物、創造物、生き物
- 15 ○○○○競争、返すもの
- 20 外国語を流暢に話せること。
英語○○×2
- 22 生まれ年が、その年の干支にあた
る男。
- 24 遠慮がないこと
- 26 剣術を極める部活
- 28 刃物の切れぐあい。○○○○抜群。
- 29 幅の広い道、大通り
- 30 「一つの」を意味するギリシャ語系の
接頭辞。

編集後記

今号は旭町特集だったので、細胞をモチーフにして表紙を描きました。また、普段知られることのない旭町キャンパスを特集する機会を得て良かったです。(清野)

今回から新しい企画も増え、よりボリュームアップしました。好きなところから読んでみて下さいね☆(泉)

いつもとは違う角度から冊子作りに取り組めて面白かったです。クロスワードパズルに頑張って挑戦してみてください。(吉原)

新入りです。レシピとインタビュー担当しました。企画楽しいです。汗かくの楽しいです。贅沢な環境です。(福野)

今回の広報誌は各スタッフが読み易いように、いろいろな工夫をしています。ぜひ熟読してみてください!(馬場)

今回から新たな企画盛りだくさんでお送りしました。皆さんからのお便りお待ちしております!(鏡)



クロスワードパズル 答え

A	カ	ア	イ	ン	シ	ユ	タ	イ	ン	キ
		サ	バ		カ	リ	モ	ノ		モ
B	モ	ゴ	リ	ヤ	ク		ト	シ	オ	ト
		ハ	ヤ	シ		テ		シ		ド
C	ノ	ン		キ	リ	バ	コ		オ	オ
			ア		ン	ブ	エ	ン	リ	ヨ
D	ハ	シ	タ	イ		ペ	ラ		バ	イ
		ガ	マ	ガ	エ	ル		キ	レ	ア
		ク	ク	ク	リ	ー	チ	ヤ	ー	ヨ
E	シ	カ	ワ		モ		ケ	ン	ド	ウ

【新大広報 Back Number】

http://www.niigata-u.ac.jp/adm/c_forum/index.htm

新大広報のバックナンバーは上記のURLから見る事ができます。また、学務部学生支援課で受け取ることもできます。

新潟大学ホームページ

<http://www.niigata-u.ac.jp/>

2009年秋号 [No.172]

編集・発行 / 新潟大学広報センター・新潟大学学務部

印刷 / (株)第一印刷所