

編集後記 vol.14

多度大社の流鏝馬の当たりのをいただきました。当たりのは一発必中の縁起物、「三重大えっくす」の読者の皆様、特に受験生の皆様に、今年も来年も良いことがありますようにと祈っております。(ささゆり)

子どもの頃はあまり興味がなかったのですが、最近動物園や水族館の良さが分かってきました。一人で入園し、自分の好きな動物をひたすら眺めるのは今だからこそできる楽しみ方ですね。写真は海遊館のジンベイザメです。(oka)

先日横浜に旅行に行きました。中華街で食べ歩きをしたり、赤レンガ倉庫やみなとみらいで夜景を見たりと充実した1日になりました。これからも様々な場所へ旅行に行きたいと思えます。(love)



さあ受験シーズンの到来です。今号の各学部等の紹介では三重大で何が学べるか、どんな研究ができるのかを特集しました。熱意を持ったおもしろ研究・先生のもとで学んでみませんか。あなたの挑戦をお待ちしています。来たれ!三重大へ!(ともぞー)

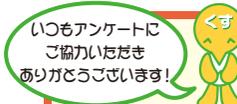
今年はゆっくり秋が進む感じがですね。大学正門前庭園は今年コスモス畑となり、トリムトレイルコースと併せて1つのスポットとなっているようです。移りゆく季節の中でのウォーキング見学も良いのかもしれません、ウロウロと散歩になってしまえそうです。(nico)

何か運動せねばと、始めた市民マラソン参加も4年目に突入しました。タイムや順位に拘らないつもりでしたが、前回よりも早く走りたいという気持ちが出てきました。以前の自分に勝てるようタイムアップを目指します!(SZK)



いつもご愛読ありがとうございます!

私たちの仲間を紹介するよ!



いつもアンケートにご協力いただきありがとうございます!

アンケートに答えて...

三重大オリジナルグッズをもらおう!!

抽選で5名様

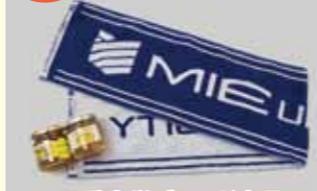
抽選で30名様

「三重大X」をよりよくするために、ぜひアンケートにご協力をお願いします。令和2年3月31日(火)(当日消印有効)までにアンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で5名に「三重大ブランド商品(三重大マフラータオル1枚、三重大附属農場ジャム(みかんジャム、マーマレード)各1個)」を、30名に「三重大カレー1箱」をお送りします。どしどしお寄せください。

*当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

42号のアンケート抽選を行いました▶

*「三重大ブランド商品」、「三重大カレー」をご希望の方は、巻末の綴じ込みはがき、または、はがきのQRコードを読み取り、ご感想等必要事項をご記入の上ご応募ください。



三重大ブランド商品



三重大カレー

学ぶ教養がある。活かす教養がある。

放送大学 4月入学生募集!

第1回募集 令和元年11月26日(火)~令和2年2月29日(土)
第2回募集 令和2年3月1日(日)~令和2年3月17日(火)

テレビ・インターネットで学べます。1科目(2単位)11,000円(教材費を含む)から。入学試験はありません。(大学院全科生を除く)キャリアアップ(現職教員・看護師・准看護師の方)や資格取得、生涯学習など目的に応じた学び方ができます。

インターネットで資料請求・出願ができます! 放送大学 www.ouj.ac.jp 資料請求専用フリーダイヤル 0120-864-600



ニュース情報番組 月~金 17:40 から生放送
三重県の話などをどこよりも幅広く、詳しく深掘りして“三重のとれたて情報”を生発信! コメントーターを迎え、スポーツ・健康・防災・観光などの話題や調理専門家による5分調理コーナーも。番組では、情報をご提供いただく特派員クラブを創設。皆様からの情報をお待ちしています! 詳しくは番組HPまで。

毎週月曜日 19:00 ~ 19:55 ※土曜朝 10:05 ~ 再放送
ええじゃないか。みえの観光大使チャンカワイがアシスタントの松島史奈(三重県出身)とともにスーパー観光大使を目指して、三重県の観光スポットや関東関西へ旅に出る。旅先での人とのふれあいを大切にしながら、あたたかみ溢れる旅番組をお届け。



時間栄養学 時間運動学



私たちの体内時計の乱れはリセットできる!
ヒトの体内時計は24時間より少し長い24.5時間ほどで回っています。つまり、リセットされないとズレが発生していきます。このリセットをしているのが「光と食事」です。脳にある中枢時計が光を感受して「朝になりました」と認識するとリセット機能が働きます。また、「朝食」を摂ることで臓器にある末梢時計が同じようにリセット機能を働かせます。

朝食は毎日食べよう!
食事の時間は非常に重要です。朝食の欠食が体内時計の不調を誘発し、体調不良や病気を招くことが実験で証明されています。また、学力や運動神経に著しく影響する疫学的調査結果も出ています。朝食を食べると体温が1.5度ほど上がりますが、この体温変化が体内時計のスイッチャーとなり、私達の体を正確に動かそうとするのです。



栄養成分を食品やサプリメントで補うことは、その成分の摂取が少ない人よりも健康的な生活を送る年数が長い可能性が高いことは事実ではありません。しかし、ただ摂取すればいいという考えの時代は終わりました。これからは、さらに健康的な生活を送るために「時間栄養学・時間運動学」を意識して生活してみましょう!

三重大 生物資源学研究所 生物圏生命科学専攻 海洋生命分子化学講座 水圏材料分子化学教育研究分野 准教授 伊藤 智広

三重大企画総務部総務チーム広報室
●本誌お問い合わせ先 ●TEL 514-8507 津市栗真町屋町1577
●広告掲載のご依頼 ●TEL 059-231-9794 / FAX 059-231-9000
ホームページ http://www.mie-u.ac.jp/
E-mail koho@ab.mie-u.ac.jp

三重大X[えっくす] vol.43
令和元年12月発行
●発行/三重大広報委員会
●編集/三重大企画総務部総務チーム広報室
●印刷/有限会社アートピア artopia@zvtv.ne.jp
◎禁無断転載 本誌掲載の文章・記事・写真等の無断転載はお断りします。