

編集後記 vol.15

オンライン授業ではパソコンを使いこなす難しさを感...
えくすの編集に初めて携わらせていただきました。今回号のおもしろ研究・先生では全学部の特集記事を掲載し、各学部での研究を紹介することができました。今後も様々な媒体を通して三重大の魅力を発信できればと思います。(zaki)



受験生の皆さんが気になることは?と考...
最近紅茶を飲むときにティーオーマー...
県外への外出を控えるようになったこと...
最近距離感に気を付けるべきですが、い...
いつもご愛読ありがとうございます!



最近距離感に気を付けるべきですが、い...
いつもご愛読ありがとうございます!

アンケートに答えて... 三重大学オリジナルグッズをもらおう!!

「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...
★抽選で5名様
★抽選で30名様



「三重大学ブランド商品」、「三重大学カレー」をご希望の方は、巻末の...
43号のアンケート抽選を行いました

メールマガジンのご案内

三重大学では、地域の皆様への情報発信の一環として、メールマガジンを配...
皆様のご登録を心からお待ちしています。

次事項をご記入の上、下記メールアドレスまでメールをお送りください。
1.メールのタイトルは「メールマガジン希望」と記入してください。
2.メールの本文に、以下の事項を添えてください。
① 配信先メールアドレス ② 氏名
koho.m-maga@ab.mie-u.ac.jp
できる限りパソコンのメールアドレスをご登録ください。

artopia co.,ltd. logo and QR code for artopia@zvtv.ne.jp

News information program 'Mie Life' broadcast on Mie TV. Hosts: 松島史奈 and others. Broadcast time: 19:00-19:55 on Wednesdays.

健康コラム

日本型食生活を実践しよう!



三重大学の各学部の教員が、さまざまな角度から「健康」に役立つ情報をお伝えしています。今号では、教育学部から「日本型食生活」についてお届けいたします。

「日本型食生活」とは、昭和50年代(1970年代)ごろの食生活のことです。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、栄養バランスのとれた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。

日本型食生活って本当にいいの? 東北大学の都築毅教授は1970年代の「日本型食生活」が健康な人のストレスを軽減し、運動機能を向上させること、軽度肥満者に対して肥満を改善させる効果があることを報告しています(2016)。

一汁三菜ってなんだろう? 「日本型食生活」の食事形式のことを「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」といいます。これは主食(ごはん)に、汁物1品とおかず3品(主菜1品と副菜2品)をそろえた食事のことです。

食事バランスガイド

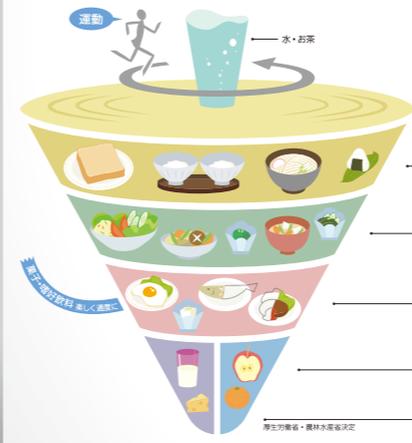


Table with 2 columns: 1日分 (Daily intake) and 料理例 (Cooking examples) for each food category.

食事バランスガイドを使おう!

一汁三菜の形式で食事をとることは、毎日の食事ではむずかしいかもしれませんが、厚生労働省から出されている食事バランスガイドを使ってみましょう。

日本には四季があり、海や山や川があることで、いろんな魚や野菜、果物を食べることができます。また、大豆からいろんな加工食品が作られ、これを利用しています。

三重大学 教育学部 教授 磯部 由香
三重大学 教育学部 教授 平島 円

三重大学企画総務部総務チーム広報室
〒514-8507 津市栗真町屋町1577
TEL 059-231-9794 / FAX 059-231-9000
ホームページ <https://www.mie-u.ac.jp/>
E-mail koho@ab.mie-u.ac.jp

三重大 X[えくす] vol.44
令和3年1月発行
●発行/三重大学広報委員会
●編集/三重大学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。