

# 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ウォーマーを使うようになり...  
県外への外出を控えるようになったことで、県内のカフェやスイーツのお店を探るようになりました。近くにあるにも関わらず普段は行かなかったお店にも行くことができ、新たな発見がありました。今後も新しいお店を見つけて行ってみたいと思います。(love)



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!



## 日本型食生活を実践しよう!



三重大の各学部の教員が、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)。現代の食事はこの頃の食事と比べて、穀類、豆類、果実類、海藻類、魚介類などが減り、肉類、油の量が増えるなど、ずいぶん内容が違ってきます。

### 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。一汁三菜の食事では、一度にいろんな食品をとることができ、栄養バランスの良い食事になります。皆さんもよく知っている学校給食は一汁三菜の形式で献立が立てられています。給食を思い出して、一汁三菜で食事をとってみましょう。

## 食事バランスガイド



## 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。食事バランスガイドは、食事の望ましい組み合わせとおおよその量について示されたものです。下から果物と牛乳・乳製品、主菜、副菜、主食と積み上がっています。上にあるものほどたくさん食べると、こまがうまく回る、健康で体が動くことを示しています。

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。さらには、いろんな発酵食品(しょうゆ、みそ、かつお節、漬物など)もあります。これらを活用して、変化のある食事を楽しみ、健康な生活を送りましょう。

三重大 教育学部 教授 磯部 由香  
三重大 教育学部 教授 平島 円

## 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します。令和3年3月31日(水)(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「三重大学ブランド商品(三重大学マフラータオル1枚、三重大学附属農場ジャム(2個組))」を、30名に「三重大学カレー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。  
▶43号のアンケート抽選を行いました

★ 抽選で5名様

三重大学ブランド商品

★ 抽選で30名様

三重大学カレー

「三重大学ブランド商品」、「三重大学カレー」をご希望の方は、巻末の緑じ込みはがき、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。

## 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信しています(発行:毎月1回)。

### 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。  
携帯電話の場合、受信文字数の関係上、内容を一部省略させていただきます。

artopia co.,ltd.  
● ロゴタイプ・シンボルマーク ● キャラクター  
● 会社案内等各種パンフレット ● ポスター、DM、チラシ等の企画制作

有限会社 アートピア  
三重県津市一身田平野182-60 〒514-0111  
TEL059-232-3559 FAX059-232-0506  
E-mail:artopia@zvtv.ne.jp URL:https://www.artopia-new.com/

### ニュース情報番組

月～金 17:40 から生放送

三重大の話題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!コメンテーターを迎え、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

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。旅先での人とのかみ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。

### 三重テレビ放送

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](mailto:koho@ab.mie-u.ac.jp) \*ご意見をお寄せください。

### 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。