



特集

大学生の食について



大学入学後、下宿生は親元を離れ初めて食事を自分で考え、自宅生であっても外食の機会が急激に増え、保護者の方から受動的に提供されていた食生活から自分で能動的に選んで食べる食生活へと劇的に変わります。大学生は、生物学的には大人でも、食生活自立年齢としては、まだ一年生なので、戸惑う学生さんが多く、また、保護者の方も、お子さんが、ちゃんとご飯を食べているのかと、食事の事を心配される方が多いのではないのでしょうか？

どのように食事を選んでいますか？

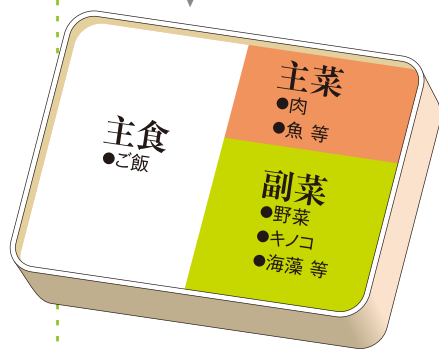
大学生の皆様は、毎日のご自身の食事を、どのように準備されていますか？自炊、外食、御惣菜を買ってきて食べる中食、自宅で用意された食事を食べる等、様々だと思います。また、料理の技術や食べ物に対する知識も、個々に大

大学生のための食事アドバイス



大学院ヘルスバイオサイエンス研究部
生体システム栄養科学部門 医療栄養科学講座
臨床栄養学分野
助教 奥村 仙示 おくむら ひさみ

良いバランス
お弁当箱で考えると、3/6は主食、1/6は主菜、2/6を副菜にするとおおよそバランスが良くなります。



きな差があると思います。しかし、いずれにしても、最終的に、「食べる」という行為は、食べる本人が行います。主食(ご飯)、主菜(肉や魚)、間食や飲み物に至るまで、自分でこの「種類」の食べ

物をこれだけの「量」食べようとする。毎回選択している積み重ねが、習慣となり、自分の体を作り上げていっています。ですので、「食べ物の種類や量を選ぶ力」がとても大切です。

良い食べ物ってあるの？

これを食べれば良いという魔法の食べ物はありません。仮に、どんなに「良い」という食べ物でも、多すぎたり少なすぎたりすると逆に良くないことがあります。また、同じ食べ物でも、ある人にとっては良い場合でも、他の人にとっては悪い場合もあります。同じ人でも、身体の状態によって「良い」は変化します。例えば、糖尿病の方は、良質のたんぱく質をとりましようと言われますが、糖尿病が進み、腎臓が悪くなりますと、逆にたんぱく質の量を制限する必要が出てきます。従って、食事は人それぞれによってもその人の状態によっても「良い」が異なってきます。今、自分にとって必要な種類や量を知ることが、あなたにとって適切な食べ物を選択する最初のステップです。

大学生の食事に對する意識

大学生は、勉強、レポート、サークル活動、バイト、友達と遊ぶ等、非常に多忙で、元気で希望にあふれています。若くて少々無理しても、健康を保ち続けられる年代なので、健康問題には関心が低く、ことさら食事は、安くてお腹がいっぱいになればいいと、食事のバランスに関心が無い学生さんも多いのが現状です。また、金銭的にも、余裕があるわけではないので、選択する食材にも多少制限があります。さらに、バランスよく食べる力は、これから力をつけていく発展途上です。

食事は、毎日の積み重ねです。若い大学生の皆様が、夢に向かって元気でイキイキ勉強し遊ぶために、自分の食生活に少し関心を向け「バランスよく選ぶ力」をつけることを願います。

常三島キャンパス 常三島生協食堂

「食」は命の源であり、食べるということは日常生活において欠かす事の出来ない重要な事ですが、多くの学生さんは自宅生・下宿生に限らず、きちんとした食生活(栄養バランスが取れた3食)を残念ながら送っていないのが現実のようです。

生協食堂では、職員一丸となって朝・昼・夕の3食をサポートしようと、AM8:00~PM8:00まで営業しております。また、約100種類もある多彩なメニューの中から自分で栄養バランスを考えながらメニューを選び、選食力を付けていただくという「食」の自立も提案しています。

地産地消にも力を入れ、県内産の野菜を一部使用したり、添加物の使用基準も独自で設け、安心・安全な食材を使用しています。また食事を提供するだけでなく、食育活動の一環として様々な活動を年間通して行なっています。

年2回(6月、11月)実施している「食生活相談会」では、栄養士さんと現状の食生活を相談してもらうことによって、自身の食生活の見直しや改善につなげていただいています。また「農業体験」の場では、田植え・稲刈り・蓮根・芋掘り等を体験してもらうことで、生産者のご苦労やこだわりを学び、食べ物のありがたさを知ってもらおうというところで行なっています。

今後も皆様に、身近な家庭の代行・食育活動の場として気軽にご利用いただけるお店作りを目指します。

ささみカツ卵とじ (273円)



人気メニュー



チキン南蛮 (273円)

鶏ポン唐揚げ (294円)



食生活相談会

田植え交流会

稲刈り交流会

常三島キャンパス Emi*re (えみり)



どんな人が使っているの？

店頭で来店者にインタビューしてみると、ご飯を買いに来たり文具を買いに来たり... まだまだオープンしたばかりなので行ってみよっか〜と興味をもってきてくれる人が多かったです。

Emi*reは食堂というよりはミニショップという形をとっているため、食事だけでなく日用品や文具も充実しています。近くで文具が買えるから便利!! と言っている人もいました。



食品コーナー



文具コーナー

月見味噌カツ丼

Mサイズ (420円)



Emi*reのおすすめ

おすすめは丼ものです。作りたての出来立てホカホカの丼を提供しています。特におすすめなのは『ピビンバ丼』です。上に乗っている具がおいしくて、おすすめです。ちなみに、右の写真は『月見味噌カツ丼』です。他にもおいしいメニューがいっぱいです。ぜひ皆さんも来てみてください。

2011年10月3日グランドオープンの大学生協が運営する新店舗です。店名のEmi*re(えみり)は学生さんからの一般公募で選ばれました。工業会館の一角にあり、工学部の学生さんのよりよい食生活を実現することを目指しています。

また、食品だけでなく日用品や文具、USBメモリーなど大学生生活に必要な用品の提供もしており、工学部の学生さんにとってはとても便利な施設となっています。



ジャンボカレー (400円)



常三島キャンパス 常三島第二食堂

学生を健康に、満腹に

学生の、特に下宿生の健康管理の第一は食生活です。まず安く、そしておいしく満腹になれることが大事です。

第2食堂では、予算とお腹の具合に合わせて、4種類の日替わりランチを用意。A(450円)とB(380円)は腹ペコ向き。C(350円)は焼き物や煮物中心で揚げ物が入らないヘルシー志向。D(290円)はカロリーと予算を気にする向き。もちろん全てカロリー表示があり、外国の方のためにイラストで食材の表示もしています。

目玉メニューはジャンボカレー(400円)です。この値段で、ごはんはたっぷり通常の2倍に、トッピングとして、トンカツ・チキンカツ・コロッケ・魚フライ・唐揚げ・温泉玉子の中から3品が選べます。もちろんトッピングは通常サイズ。早く満腹になりたい人にぴったりです。もちろん丼物や麺類も充実しています。

夕方からのおかずバイキング(350円)も、遅くまで研究したり部活をしている人の助かりメニューです。ごはんは味噌汁がおかわり自由で、10数種類のおかずから2品選べます。おかずの追加は1品50円です。



常三島キャンパス San-Jyo (さんじょ)



San-Jyoは2009年にオープンしたシンボルストリート沿いのカフェショップです。ゆったりした空間でコーヒーを飲んだり、ケーキを食べたり憩いのひと時を過ごす学生さんがたくさんいます。

今まではプレートやカレーライスなども提供していましたが、Emi*reができたことでこれからSan-Jyoはカフェ中心の店として、メニューを充実していきます。

San-Jyoのおすすめ

San-Jyoではピラフ、サンドウィッチ、パスタなどのカフェショップならではのメニューが充実しています。その中でもベジサンドや明太クリームパスタなど、定番の人気メニューがあります。そのほかにも、コーヒーやケーキなど、午後のひと時をゆったり過ごすにはぴったりです。昨年はオープン1周年を記念してパフェの販売も行っていましたが、これからも不定期ですがパフェの販売を検討しています。

San-Jyoのこれから

今後はカフェショップとしての機能を充実させていこうです。例えばケーキやデザートの種類を増やしたり、新しいデザートメニューを検討しています。



高菜ピラフ (450円)



ベジサンド(280円)と
キャラメルカップチーノ
(250円)



蔵本キャンパス 蔵本食堂

食生活の基本は栄養やカロリーのバランスです。しかし個人差があります。そこで自分に合ったメニューが選べる量り売り(1グラム1.3円)バイキングが、健康的な食生活のお役に立ちます。メニューは地元産の野菜を中心に、素材を生かしたシンプルな健康志向。おかずは常時25種類以上。朝食と昼食時に行っており、「最近の学生さんは、良くバランスを考えて摂ってられます」と、スタッフの方が逆に感心させられるとか。

ランチメニューも常三島第2食堂と同

様に、身体と財布のお腹に合わせて選べます。野菜はなるべく地産地消を心がけ、ハンバーグなどバイキングやランチの総菜類も出来る限り手作り心がけており、スタッフの愛情がこもっています。

日替わりどんぶりも、定番物に加え、ハワイ風のロコモコや蔵食味噌カツなどオリジナルのものも登場するので楽しみです。

夕方には5種類の定食(350円)が用意され、研究で夜がおそいことの多い学生さんに喜ばれています。

私たちは食事から栄養を摂取することに、生命活動を営んでいきます。寺尾先生の「食品学基礎(1)」は、栄養学科の学生が栄養学

「管理栄養士といえば病院や学校の給食現場で働くイメージが強い」といいますが、寺尾先生は「食品学基礎(1)」の導入となる授業です。



「覚えるものは覚えてもらうし、かありませんが、食品成分が体内に入った後に、栄養素や機能成分としてどこでどのように働いてい

いのですが、医師や看護師と同じように医療と健康を支える大切な仕事なのです。徳島大学の栄養学科は、まもなく50周年を迎える伝統ある学科で、多くの人材を輩出してきました。ですから、将来は自分も我が国の栄養学を指導する責任ある立場に立つことを意識して勉強してほしいのです」

「食品学の基本は化学です。そのため栄養素の分子構造や反応機構など、最低限覚えなければならぬことがあります。覚えるべき大事なことを覚えられるように、授業の終わりには出欠を兼ねて小テストをします。」

くのか、というように『自分で考える』ことの方が大切です」

「授業は基本的にプロジェクトを使うのですが、」

「本当は板書でいきたいのですが、字が下手なので(笑)」

「という先生は、学生が興味を持って耳を傾けてくれるように、食品にまつわるいろいろなエピソードを紹介しながら授業を進めます。」

例えばヒトはウシのように草だけをたべて生きていくことができな理由、ビタミンがわからなかった時代にはビタミン欠乏症は悪魔の仕業(しわざ)と思われていたこと、皮をむいたリンゴ表面の褐色化はヒト皮膚の日焼けと同じ反応で起こることなど、食品は私たちの生活に密着しているため

に、面白い話が次々に出てきます。「身近な例を通して、考えてもらえる力を身につけてほしい」という寺尾先生。小テストは5年ほど前から取り入れています。

「それまでは、授業をちゃんと聴いてくれているのかなと思っていました。テストといっても教科書を見てもいいんです。授業の復習と内容を覚えるためですから。全部で15回。最後の授業で返します。これで私の講義の重要なポイントは全て学べるようになっていきます」

何でも基礎が大切です。その基礎を学ぶ寺尾先生の食品学基礎(1)の授業は、学生たちに大事な学習の基本を教えてくれます。



覚える授業から考える授業へ

大学院ヘルスバイオサイエンス研究部 医療創生科学部門
食品栄養設計学講座 食品機能学分野 教授
寺尾純二(てらお じゅんじ)



発芽玄米
きのこご飯
(420円)

プルコギ丼
(440円)

お昼の
テイクアウト

人気
メニュー
ベスト3

唐揚げ中華丼
(440円)



日替わり 朝食モーニング 鮭朝定食 豆腐ハンバーグ朝定食

(朝食はすべて370円)



夕食 チキン黒胡椒焼き 牛肉とエリンギのハッシュドビーフ 鯖梅の香り焼き

(夕食はすべて520円)



「生協Cafeteriaくら・ら」が誕生してから4年6ヶ月になります。くら・らの名前は、学生・教職員の方から一般公募により誕生しました。くら(KURA)は知識の宝庫、ら(LA)は、ららら♪の楽しい雰囲気、Laboratory(研究室)から由来しています。

医学部研究棟1階にある小さなお店ですが、蔵本キャンパスの「食育」を頑張っ

て応援しています。50席少しの席数とオープンテラスがあり、平日の朝8時から夜20時まで営業しています。朝夕はハウス内で定食のご利用をいただき、お昼はテイクアウトができるように、どんぶりを中心としたメニューを提供しています。

栄養価(赤、緑、黄、塩分)とカロリー表示をしていて、1日必要分の目安になります。もちろんミールカード(生協食堂年間利用定期券)でのご利用も可能です。人気メニューのベスト3をご紹介します(写真参照)。お食事以外の休み時間に、オーガニックの豆を使った泡立ちブレンド珈琲やきなこパン、期間限定ですがパフェやスムージーも人気メニューです。

これからも、蔵本キャンパスの学生、教職員の方々が、気軽に立ち寄っていただき、「ほっと一息」つけるお店を目指していきたいと思っています。

将来のために健康的な食生活を

学生にとって昼休みは息の抜ける一時であると同時に、待ちに待った(かどうかは分からないが)昼食の時間です。最近の傾向では、景気を反映してか、いわゆる店舗で食する外食の割合は減少しているのに対し、コンビニやファーストフードで食品を購入し持ち帰って食べる中食の割合は微増しています。今回、学生の食に焦点をあて学内で食を提供する施設を紹介してみました。平成17年には、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きていく力を身につけていくためには何よりも「食」が重要であるということから食育基本法が策定されました。身体の機能は、摂取する食品・栄養に大きく影響することは疑いがありません。学生自身が将来を見据えた自己の「食」に関心を持ち、そして徳島大学における食環境を少しでも保護者の皆様知って頂ければと思います。