

健康アドバイス

栄養士 武内 節子

和食の合言葉

「まごわやさしい」



和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか?1日1回は摂りたい食材の組み合わせです。

「ま」は豆類で、豆腐、納豆、味噌、大豆を指します。「ご」はゴマなどの種子類でクルミやアーモンド等があります。「わ」はわかめやヒジキといった海藻類、「や」は野菜で、特に人参やホウレン草などの緑黄色野菜が中心です。「さ」は魚類、「し」は、しいたけ、エリンギ、えのき等のきのこ類、「い」はイモ類でサツマイモ、じゃがいも、こんにゃくを指します。これらの食材を主菜や副菜に取り入れることで、ビタミン・ミネラル・タンパク質・食物繊維をバランスよく組み合わせることができます。

メニューを大きく変えるのではなく、少しずつ足りないものをプラスしていくとよいでしょう。献立に困った時には、具だくさんの味噌汁にはいかがでしょうか。豆腐やわかめ、野菜、しいたけ等で、あつという間に何品も摂ることができます。あわただしく過ぎていく毎日、「まごわやさしい」で、身体に優しい食事を作ってみませんか。

Cover People

学友会四本部

獨協大学では授業以外の課外活動も「人間形成の場」として位置付け、獨協大学の学生すべてが会員となっている会を「学友会」と呼んでいます。学友会には入学と同時に入会となります。

他大学と異なり、学友会の最高責任者である会長は学長で、その下に学生代表である学友会委員長が全学生の参加による選挙で選出されています。学友会の中には、文化会、体育会、愛好会と

いう部門があり、それぞれ文化会委員長、体育会委員長、愛好会委員長を中心に本部が置かれ、所属団体の統括を行っています。ここでいう団体とは、部活やサークルのことを指します。大会実績のあるところや、アットホームな雰囲気のところなど、様々な団体が存在します。

獨協大学の団体に関して何かご質問等ありましたら、学生センター3階学友会四本部室までお越しください。



ぶらりらいぶらり vol.86

レポートって何? レポート作成の課題が出たけど…困っているあなたへ、知っておくと得する図書館の使い方を紹介します。

●講座を受ける

5月中旬に、「レポート・論文の書き方講座」を開催します。レポートのイロハから詳しい書き方で学べます。詳細は、「図書館ガイダンス案内」(館内各所で配布)、図書館ホームページをご覧ください。

●DVDを見る

レポート作成を、どういう手順で進めたらよいか、どうやって図書館を使えばよいかわかります。図書館3階のAVコーナーで見られます。

タイトルは、「レポート・論文作成法」(『新・図書館の達人』第6巻)です。また、DVDの内容をまとめたパンフレットが1-3階のパンフレットホルダにあります。



3階AVコーナー

図書館を使って、レポート作成を!

●レポートの書き方の本を読む

レポートの書き方を説明した図書があります。主に、図書館3階の棚番号9番、分類番号816.5 のエリアにあります。レポートの見本が掲載された図書もあります。

また、蔵書検索(OPAC)で、「レポート 書き方」「レポート 作成」などで検索してみるのも一手です。

●レファレンスカウンターで聞く

レポートの書き方は一通り理解できたけど、参考となる資料の探し方がわからない・教えてほしい、というような質問・相談を、1-2階のレファレンスカウンターで受け付けています。図書館の真ん中あたりにあるカウンターです。



1階総合レファレンスカウンター

編集 総合企画部(中央棟2階) TEL048-946-1635 kouhou@stf.dokkyo.ac.jp

学生記者 [五十音順] 宇野 季咲良(営3年) 遠藤 瑞稀(言3年) 藏川 慎吾(律4年) 小林 真奈(言4年) 佐原 舞衣(律4年) 田中 愛(律4年) 名取 虎之介(言4年) 初澤 汐里(独2年) 富士 伶奈(総4年) 古田 千夏(独2年) 保科 南実(交3年) 横島 稜(律4年) 若林 実理乃(律4年)

 獨協大学
DOKKYO UNIVERSITY