第３号
平成30年 5月
発行：日本大学短期大学部
(三島校舎)
編集：食物栄養学科

日本大学 短期大学部 食栄通信

静岡県 三島市

〒411-8555 静岡県三島市文教町2-31-145
☎ 055−980−0840（食物栄養学科研究室）
☎ 055−980−1919（入試係）
http://www.ir.nihon-u.ac.jp/jc/subject/food/

学科紹介，大学行事紹介

新学科長よりご挨拶

今年度も新入生を無事に迎えることができました。新入生の皆さんは新しい環境での生活に目を輝かせています。私は本年度学科長に就任いたしました。学生教育に関する私の抱負を述べさせていただきます。

私たち教員は、この新入生の皆さんの期待に応えるべく、
①新入生の皆さんが努力を続けられ、やりたいことを実現できる学修環境を整備します。
②1年次は、栄養士取得に必要十分な基礎学力の向上を図ります。
③2年次には学生の皆さんが自らの将来に明確な目標・モチベーションを持ち、なりたい自分になれるように支えていきます。
④就職については、学内の就職指導課と連携し、学生のニーズにきめ細やかに対応して参ります。

最後になりましたが、大切な生徒さんを送り出してくださいました高等学校の先生方とは密な情報共有をさせていただき、本学教育の質の向上を図っていきたいと考えております。

忌憚のないご意見をお聞かせくださいますとありがたく存じます。今後ともご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

髙橋 敦彦

資格・講座情報

フードスペシャリスト

平成29年度フードスペシャリスト資格認定試験は，平成29年12月17日に実施されました。本学食物栄養学科からは27名が受験し，23名が合格しました。**合格率は85.2%**，全国平均84.8%を上回る結果を得ることが出来ました。学科主催の模擬試験（2回実施）など，受験学生の努力の結果と考えます。

製菓衛生師

春休みに製菓衛生師の国家試験受験資格のためのスクーリングが行われました。1年生はシュークリームやパンを作り，2年生は洋菓子に加え和菓子の実習も行いました。教室には美味しい匂いが立ちこめ，皆いきいきと良い笑顔で取り組んでいました。

フードアナリスト

平成29年度フードアナリスト講座認定試験が行われました。平成29年度合格者は4級23名，3級3名でした。

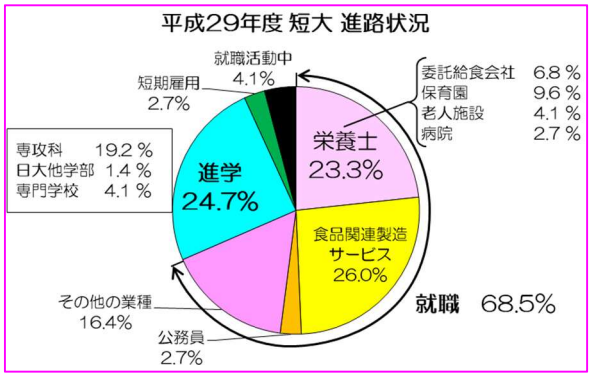
進路・就職状況報告

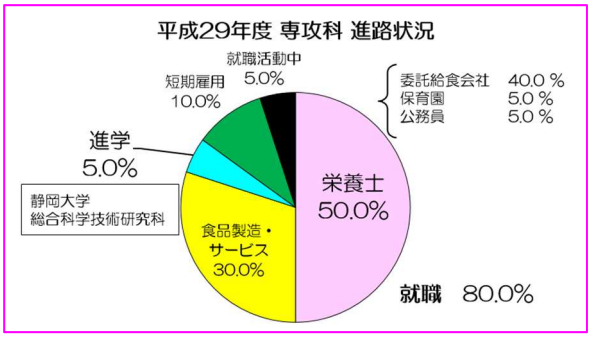
平成29年度の進路・就職状況

平成29年度は，短大卒業生（73名）のうち68.5%（50名）が就職し，24.7%（18名）が進学しました。栄養士職としては，保育園・幼稚園，委託給食会社への就職者が多く，栄養士以外では食品関連製造・サービス職を選択する学生が多い状況です。また，公務員として沼津市役所，自衛隊に就職した学生がいました。

専攻科卒業生（20名）のうち80.0%が就職し，5%（１名）が静岡大学大学院に進学しました。

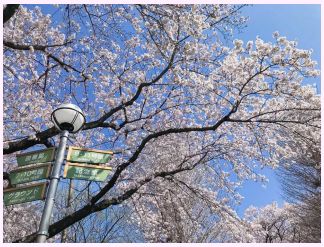
日本大学校友会，ハローワーク沼津，就職指導課の協力関係から本学への求人は多く，就職状況は「売り手市場」です。そのような影響から，近年では「その他の業種」（JA，信用金庫，自動車販売，IT系）で就職活動をする学生が多くなってきています。

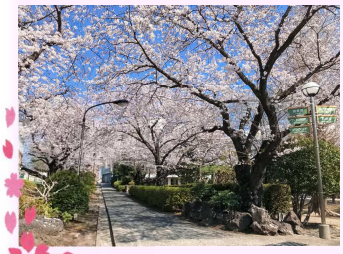




キャンパス探検！

今年はキャンパス内の桜も例年より10日ほど早く咲き始め，3月末には満開となりました。





各学年の状況

新入生，入学おめでとうございます！

1年生

学生同士の絆づくりを目的に４月14日（土）にサポート研修会を実施しました。午前中はグループごとに学内でオリエンテーリングを実施し，午後は裾野市のヤクルト工場の見学に行きました。オリエンテーリングで各ポストの課題を協力し達成することで，親しさが増し，工場見学に向かうバスの中では，会話が例年になく，和やかに聞かれました。

平成29年度卒業式が日本武道館で開催

２年生

3月25日（日）に武道館で日本大学全学合同の卒業式，そのあと経済学部で学部学科ごと学位記の授与が執り行われました。当日はお天気がよく，日曜日と重なったこともあり，武道館周辺はお花見の人たちで混雑し，学生は武道館から経済学部までの移動が大変だったようです。しかし，すでに就職先での研修が始まっている学生も多く，学生から新社会人としての顔つきで晴れ晴れとした様子がうかがえました。学位記の授与では，ひとりひとりの呼名の後，優等賞の**佐藤愛さん（沼津西高校出身）**が代表者として，また，**中西彩夏さん（富士東高校出身）**がフードスペシャリスト協会賞，**澤田益理子さん（伊豆中央高校出身）**が全国栄養士養成施設協会賞を授与されました。

専攻科研究発表が無事終了

専攻科生

去る1月25日，専攻科２年生の特殊講義（専攻科）研究発表会が開催されました。これは４年制大学の卒業論文に該当するもので，昨年度も全員，大学支援・学位授与機構から学士の称号が授与されました。

教えて！ Dr. Takahashi（学科長） 健康Q&A

日本では新年度・新学期は4月に始まります。4月に入学，入社，異動，一人暮らしなどの新しい環境で新しい生活が始まり，やがて5月を迎えるころに心身の不調を訴えるのが俗にいう**5月病（ごがつびょう）**です。5月病は正式には医学的診断名ではありません。

原因や診断名がはっきりとしないこともありますが，5月病と称されるこの病気の本質は，「**適応障害**」，「**うつ病**」，「**抑うつ状態**」であることが多いのです。

新しい環境になじめないまま，緊張した状態が続き4月を何とか乗り切り，5月の大型連休が終わったころに原因の判然としない心身の不調が起こります。具体的な症状としては，気分が落ち込んで活力がなくなる抑うつ症状，不安，無気力，焦りなどがみられます。

ケースバイケースではありますが，思い切って**体を動かす**，**家族と過ごす時間をとる**，**旧知の友人と会う**ことなどが，自分でできる5月病の対処法としてあげられます。

症状が長引いてどうしてもよくならない場合は，早めに精神科，心療内科，メンタルクリニックなどの専門医療機関を受診するのが良いでしょう。

では，みなさま，お健やかにお過ごしください。

学科教員の研究紹介

公衆衛生学　　石川元康　准教授

石川ゼミでは，静岡県富士宮市の委託研究「芝川ノリの保護・育成に関する研究」を実施しています。希少食材である「芝川ノリ」の実態調査，水質や栄養成分をイオンクロマトグラフや原子吸光光度計等の機器を使って測定します。また，「芝川ノリ」を特産品として復活できるよう養殖実験を行ったり，小学校での総合学習に参加したり，地域に貢献する活動を実施しています。

さらに，アンケートや研究データを収集，整理，分析することで情報処理技能を身につけたり，研究発表でプレゼンテーション能力を養うことができます。

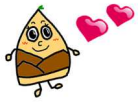
地域連携　フレイル予防のための料理レシピ　春メニュー

＜1食分の栄養価＞
エネルギー　566kcal
たんぱく質　27.2g
脂質　18.0g
炭水化物　72.0g
食塩相当量　2.7g
食物繊維　10.6g

高齢社会となり，フレイルが注目されています。
これは，加齢に伴って，筋力や心身の活力が低下した状態です。
生活が重要な鍵。次のポイントに気を付けましょう！
1）「食べて！」：しっかり，いろいろ食べましょう。
2）「動いて！」：筋力減少を予防しましょう。
3）「参加して！」：生きがいづくりで元気と若さを保ちましょう

※三島市健康推進部健康づくり課との共同開発レシピです。三島市生活習慣病予防事業として，平成26年度から行っています。

①筍ご飯



材料（4人分）

米	180g	だし	320ml
米粒麦	60g	しょうゆ	小さじ2（12g）
筍（水煮）	120g	酒	大さじ1・小さじ1（20g）
油揚げ	20g		

A

＊作り方＊
①米は炊く30分以上前に洗いざるに上げる。
②筍は薄切り，油揚げは油抜きし縦半分に してから細切りにする。
③炊飯器に米を入れ，米粒麦，Aを加えてよく混ぜる。
④②をのせて炊く。

＜1人分の栄養価＞
エネルギー253kcal
たんぱく質　6.8g
脂質　2.6g
炭水化物　48.6g
食塩相当量　0.5g
食物繊維　2.6g

②切り干し大根のソース炒め

材料（4人分）

豚もも肉	80g	桜海老（素干し）	4g
切り干し大根	40g	ピーマン	60g
人参	40g	中濃ソース	大さじ3弱（48g）
キャベツ	120g		
青のり	少々		

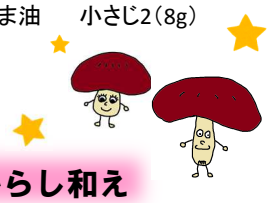
＊作り方＊
①豚肉は細切りにする。
②切り干し大根は固めに戻して水気を絞り，食べやすい長さに切る。
③人参は千切り，キャベツ，ピーマンは太千切りにする。
④フライパンに①を入れて炒め，肉の色が変わったら②，③，桜海老を加えて炒める。
⑤野菜がしんなりしたら，中濃ソースを加え，器に盛って，青のりをふる。

＜1人分の栄養価＞
エネルギー　92kcal
たんぱく質　6.6g
脂質　1.4g
炭水化物　13.8g
食塩相当量　0.8g
食物繊維　3.4g

③厚揚げステーキねぎ塩きのこがけ

材料（4人分）

しめじ	60g	塩	小さじ1/2（3g）
えのき茸	60g	ごま油	小さじ2（8g）
椎茸	60g		
長葱	40g		
にら	60g		
厚揚げ	400g		



＊作り方＊
①しめじ，椎茸，えのき茸は石づきを 取り除いて粗く刻む。
②長葱，にらは小口切りにする。
③①，②を耐熱容器に入れ，電子 レンジ（500W）で約5分加熱する。
④③に塩，ごま油を加えて混ぜる。
⑤オーブントースター（または魚焼きグリル）で厚揚げを焼き，食べやすい大きさに切って器に盛る。

＜1人分の栄養価＞
エネルギー184kcal
たんぱく質　12.4g
脂質　13.5g
炭水化物　5.0g
食塩相当量　0.7g
食物繊維　3.0g

④おかひじきのからし和え

材料（4人分）

おかひじき	280g
しょうゆ	小さじ2（12g）
みりん	小さじ2（12g）
練りがらし	小さじ1・1/2（8g）
削りガツオ	適量

＊作り方＊
①玉ねぎは縦半分に切り，スライスする。しめじは石づきを取ってほぐす。
②葉ねぎは，小口切りにする。
③だし汁を火にかけ，①を入れ煮る。
④野菜が煮えたら，味噌を溶きいれ豆乳を加えて火を止める。
⑤葉ねぎを入れ，器に盛る。

＜1人分の栄養価＞
エネルギー　28kcal
たんぱく質　1.4g
脂質　0.4g
炭水化物　4.6g
食塩相当量　0.6g
食物繊維　1.6g

おじゃまします！研究室　～専攻科２年　髙橋美帆さん（沼津東高校出身）～

学会で研究の成果を発表したそうですが,研究内容を教えてください。

私は，太田ゼミに所属し，食品タンパク質の高度利用に関する研究を短大２年次と専攻科２年間の合計３年間行ってきました。その成果として可食性フィルムの調製とその性質について発表しました。

学会発表は上手くできましたか？

少し緊張しましたが会場から出た質問にもなんとか答えることができました。

この経験をこれからどのように活かしたいですか？

４月から，静岡大学大学院（農学部）に進学していますので，また学会発表をすることになると思います。今回よりも上手に発表できるよう頑張りたいです。

今回の研究が今後の高橋さんにとってどのように役立つと思いますか？

実験は試行錯誤，失敗，成功の繰り返しで，この経験は生きていく上で度々ぶつかるであろう困難を乗り越えるファイトになると思います。

OPEN CAMPUS, 進学相談会情報

保護者の方もご参加いただけます。

ミニ・オープンキャンパス開催

5/12(土)・6/9(土) ・ 7/7(土)
11/10(土) ・ 2019年 1/26(土)

無料学食チケット配布！

学科概要・カリキュラム説明　入試概要説明
模擬授業　個別進学相談

会場 日本大学短期大学部(三島校舎)
(日本大学国際関係学部本校舎)
時間 10:00～12:00(受付9:30)
予約不要, 入退場自由

7/28・29 OPEN CAMPUS

7月28日(土)・29日(日)オープンキャンパスを三島駅北口校舎で実施します。模擬授業の他に進学相談, 入試, 奨学金, 就職支援説明などを開催予定です！

10/27・28 進学説明会開催

10月27日(土)・28日(日)富桜祭（学園祭）期間中進学相談会を開催します。進学をお考えの受験生とその家族の方, 入試内容や学費などご相談の機会です。学生達の模擬店もご覧下さい。

平成31年度入試情報

短期大学部入試情報

得意科目を活かした受験, 個性・適性あるいはスポーツ・文化・福祉活動等での成果を活かした受験等, 多彩な入学試験を実施しています。高い目標を持ち, 学ぶ意欲にあふれ, 豊かな個性を備えた学生を広く求めています。

区分	募集人員	出願期間	試験日	合格発表
AO入学試験	16名	第1期： 9月18日 ～9月20日	9月30日	10月 8日
		第2期： 1月31日・2月 1日	2月15日	3月 2日
		第3期： 2月25日・26日	3月 5日	3月11日
推薦入試	24名	指定校制： 11月 1日 ・2日	11月 8日	11月16日
		公募制：		
一般入試	36名	一般N方式： 1月 5日 ～1月24日	2月 1日	2月 8日
		一般A方式第1期： 1月 5日 ～1月24日	2月 3日	2月 8日
		一般A方式第2期： 1月 5日 ～2月23日	3月 5日	3月11日
		センター利用： 1月 5日 ～3月 2日	1月19・20日	※1
		社会人： 1月16日 ～2月 1日	2月15日	3月 2日
専攻科	20名	学内入学試験： 9月 19日・20日	9月30日	10月 8日
		一般入学試験： 11月 1日 ・2日	11月 8日	11月16日

※1 センター試験利用試験の合格発表日は, 第1期2月8日, 第2期3月2日, 第3期3月11日となります。

奨学金情報

国際関係学部, 短期大学部(三島校舎)の奨学金

名称	適用(応募)資格	給付額(年額)	募集/選考	採用予定者
学部奨学金(第2種)	学部・短大・大学院の学生若干名 不測の事態発生等により学費の支弁が困難であり修学意志が堅固な者	授業料1年分の半額相当	随時募集	若干名
日本大学三島後援会特別奨学金 (下宿・アパート、新幹線通学補助)	学部・短大・大学院・専攻科の学生 三島後援会からの支援を受け、自宅通学不可能な者、または遠隔地からの新幹線通学の者に対し選考により奨学金を給付する	80,000 円または 120,000 円(半期分)	春期(6月) 秋期(11月)	100名程度
校友会奨学金	学部・短大の学生。国際関係学部校友会の支援を受け、第1種、2年次以上に在学中で学業成績が優秀で人物が優れている者 第2種、1年次に在学中で入学時成績及び最終学校の学業成績が優秀で人物が優れている者 (特待生等他の奨学金を受けている者は除く)	250,000円	5月選考	若干名

日本大学の奨学金

日本大学事業部奨学金	経済的理由により学費等の支弁が困難であること 学業成績が優秀で人物が優れている 特待生でないこと	240,000円	5月募集	若干名
日本大学創立130周年記念奨学金	学部・短期大学部の経済的支援を必要とし、修学意志が堅固で学業成績及び人物が優良な学生に給付します。 第1種奨学生は一般入学試験によって1年次に入学を許可された学生、第2種奨学生は在学中の学生を対象とします。	第1種(入学生)300,000円 第2種(在学生)300,000円	5月募集	250 名 750 名

発行：日本大学短期大学部(三島校舎)
食物栄養学科・専攻科食物栄養専攻
〒411-8555 静岡県三島市文教町2-31-145
055－980－0840(食物栄養学科研究室)
055－980－1919(入試係)

日本大学短期大学部の学部紹介動画を公開しております。是非！ご覧下さい。