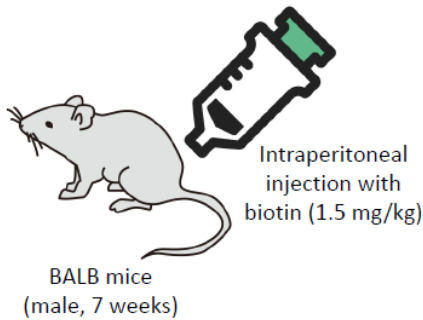
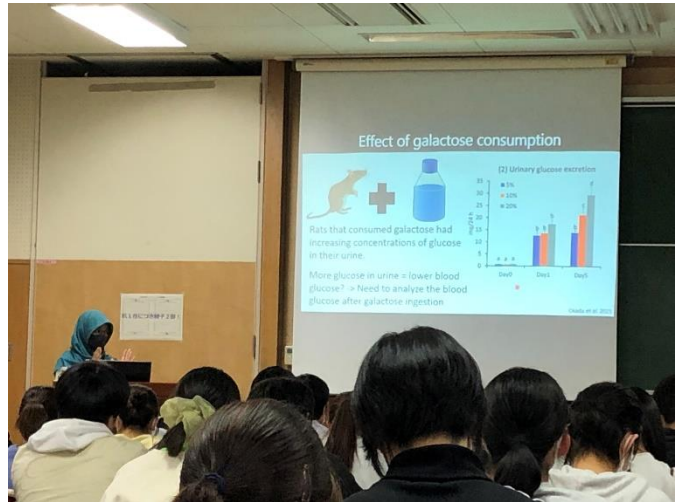


第2回SSH国際交流講演会が5月24日(水)16時から本校5階多目的教室ABで開催されました。「SSH国際交流」選択者40名を含めて、1年生50名、2年生47名、計97名が参加しました。今年度2回目の講演会の講師は東北大学大学院農学研究科のAfifah Zahra Agista先生で、演題は「Zest of Life: Various ways in which food affects the quality of life」でした。今回の講演会を通して私たちは、英語に触れながら、食の知識を深め、食事の重要性について学ぶことができました。

【概要】

食べ物の基本的な栄養素は炭水化物、タンパク質、脂肪などの主要栄養素と、ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素に分けられ、これらの栄養素は身体組織の成長、修復、維持、調節に不可欠な物質となっている。また、これらの物質は新しい機能として糖尿病の研究や睡眠の質の向上、抗炎症機能などで注目を浴びている。そして、食物の摂取とその消化は、幸福感をもたらすホルモンと関連しており、食べ物が私たちの精神状態により直接的に影響がある。食は密接に私たちの生活に結びついているが、食の流行、相反する研究などによって、私たちは何を食べるかの選択が難しくなっている。栄養学は、何を食べるかを考える上で重要であり、その研究のために、英語は欠かせない。



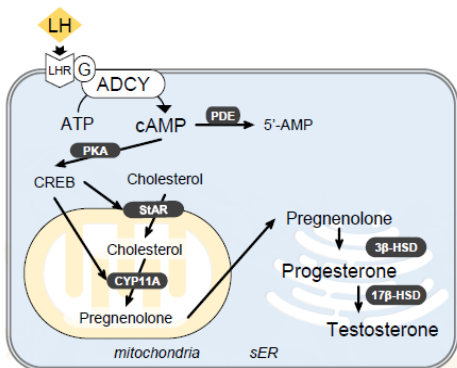
【Q & A】

Q. サプリメントの摂取に危険はないのか？どのようなことに気を付ければよいか。

A. ビーガン（徹底した菜食主義者）の人など、不足している特定の栄養をサプリメントで取るのが必要な人はいる。しかし、普通に食べている人はサプリメントを取る必要はない。本物の食物を食べるほうが良い。例えば、ビタミンCをサプリメントで摂取するより、果物を食べるほうが良い。果物を食べれば、ビタミンCが取れるだけでなく、食物繊維や糖類など他の必要な栄養も取ることができる。サプリメントを摂取する場合には、必要性をよく考えた方がいい。

Q. 食べる量を減らして、減量しようとする人がいるが、どう考えるか？

A. 単純に言えば、減量は、摂取したカロリーよりも使うカロリーが多くなればできる。しかし、量だけを考えればよいわけではない。ダイエットには色々なものがあり、時には危険も伴う。摂食障害になる人もおり、安全かどうか考える必要はある。食べるものを制限し、特定のものだけを食べるのはよくない。バランスが大事である。食べ物によっては、より満足感が得られるものもある。また、減量する際に、自分が人生のどの段階にいるのかを考えることも重要である。成長期の場合と成長期が過ぎた場合では減量に対する考えも異なる。栄養士に相談するのがよい。



【参加者の感想】

事前にわからない単語を調べていても、聞き取れず、理解できないという場面もありましたが、リスニング力が確実に上がったと感じました。また、食生活で自分の身体の大部分が作られていると分かり、今後の食生活や食に対する意識が変わりました。(1年)

今までやらないといけないから英語を学んできたが、日本だけでなく世界中にある、自分にとって価値のあるものを読むために、また、世界の人と会話するために英語を学んで習得していきたいと思った。そして、健康をできる限り長く維持できるような食生活を心がけたい(1年)

衣食住のなかで自分の幸せに一番直結するのは「食」だと思った。アトキンスダイエットに興味を持った。メリット・デメリットを理解して、挑戦してみたいと思う。積極的に質問をしている人がいて、自分もしたいと思った。(2年)

専門用語が多い上に、話すスピードも速くて、理解するのが難しかったし、自分の英語力が足りていないことを痛感した。今回の講演を通じて、栄養素やホルモンの働きについて詳しく知ることができた。私は粉食が多いので健康であるためにはもっとバランスの良い食事をとるべきだと思った。また、どの食べ物にどんな栄養素が含まれているのか、国によって摂取している栄養素に偏りはあるのか調べてみたい。(2年)

食と身体の密接な関係について、栄養素の果たす役割などの実験データを踏まえながら、具体的に学んだ。また他の人の質疑応答で更に内容を深く知ることができたと思う。次回は自分も積極的に参加したい。(2年)

自分は将来医学の道へ進みたいと考えているので、栄養学について学ぶことができ、とても有意義な時間を過ごせた。講演会を通して自分の英語力を向上させることができてよかった。(2年)

～編集後記～

この記事の編集を通じて、他者の感想やまとめを多く目にしたことで、今回の講演会で得た知見をより深めるとともに、自分にはない物事に対する視点を知ることができた。また、茶畑SRtimesの作成に多くの労力がかけられていたことを知ることができた。

