まなびのめ 最新情報はWeb版で更新中です。
http://www.sasappa.co.jp/manabinome/

12 DEC

第41回東北大学サイエンスカフェ「うまくやってる？人とまちと科学技術と」 12月5日(金) 18:00▶19:45
講師 五十嵐 太郎（東北大学大学院工学研究科教授）他 無料 申込不要
場所 せんだいメディアテーク 1Fオープンスクエア
主催者 東北大学，JST-RISTEX 問合先 TEL 022-217-4977
URL http://cafe.tohoku.ac.jp/

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「クリーンエネルギーの導入と電力系統運用」 12月6日(土) 13:00▶14:30
講師 呉 国紅（東北学院大学准教授） 有料 要申込
場所 仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者 学都仙台コンソーシアム・東北学院大学 問合先 TEL 022-264-6340
URL http://www.gakuto-sendai.jp/ 定員 100名

オープン・リサーチ・センター公開講演会「新しい世界の始まりと宗教改革」 12月6日(土) 13:30▶17:00
講師 村上 みか（東北学院大学文学部准教授）他 無料 申込不要
場所 東北学院大学土樋キャンパス 8号館押川記念ホール
主催者 東北学院大学オープン・リサーチ・センター 問合先 TEL 022-264-6552
URL http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「奇想天外三国志物語－民衆の愛した中国伝統芸能－」 12月6日(土) ① 15:00▶16:30 ② 17:00▶18:00
講師 輪田 直子（石巻専修大学講師） 無料 要申込
場所 仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者 学都仙台コンソーシアム・石巻専修大学 問合先 TEL 0225-22-7717
URL http://www.gakuto-sendai.jp/ 定員 80名

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「食の安全・安心システム ① ②」 12月13日(土) ① 13:00▶14:30 ② 15:00▶16:30
講師 益満 環（石巻専修大学准教授） 無料 要申込
場所 仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者 学都仙台コンソーシアム・石巻専修大学 問合先 TEL 0225-22-7717
URL http://www.gakuto-sendai.jp/ 定員 80名

ヨーロッパ文化研究所公開講演会『アメリカ社会の「多元性」－政治・宗教・思想』 12月13日(土) 13:30▶17:00
講師 小原 豊志（東北大学大学院国際文化研究科准教授）他 無料 申込不要
場所 東北学院大学土樋キャンパス 8号館押川記念ホール
主催者 東北学院大学ヨーロッパ文化研究所 問合先 TEL 022-264-6379
URL http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/

アジア流域文化研究所公開講演会「長江支流域の古代文化を探る」 12月18日(木) 14:30▶16:30
講師 龍 京沙（湘西自治州文物管理所）他 無料 申込不要
場所 東北学院大学土樋キャンパス 90周年記念館ホール
主催者 東北学院大学アジア流域文化研究所 問合先 TEL 022-264-6370
URL http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/ 定員 300名

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「薄型ディスプレイを支える薄膜トランジスタの世界」 12月20日(土) 17:00▶18:30
講師 原 明人（東北学院大学教授） 有料 要申込
場所 仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者 学都仙台コンソーシアム・東北学院大学 問合先 TEL 022-264-6340
URL http://www.gakuto-sendai.jp/ 定員 100名

1 JAN

仙台文学館ゼミナール2008 【日本の古典に親しむコース】『おくの細道』を読む 全5回 1月10日(土) 10:30▶12:00
講師 渡辺 誠一郎（俳人） 有料 要申込
場所 仙台文学館講習室 定員 80人
主催者 仙台文学館 問合先 TEL 022-271-3020
URL http://www.lit.city.sendai.jp/

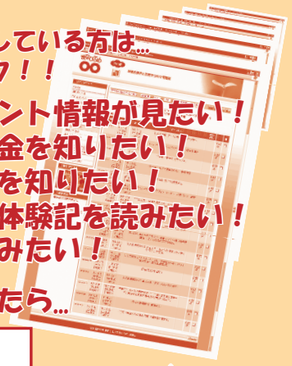
まなびのめの色使い

鬘色目（かさねのいろめ）
袷仕立て（あわせしたて）された衣服の表地と裏地の配色で平安貴族の雅な色。
四季折々の変化をその様相の比喩表現によって色彩として感じ取ってきた日本人が作り上げてきた配色法です。
第2号：秋を表す「朽葉」（kuchi ba）

《まなびのめはここに置いてあります》
仙台市内の、各文化施設、各市民センター、各大学及び仙台周辺市町村の文化施設、公民館など

まなびのめ Web版

まなびのチャンスを探している方は…
下記項目の☑にチェック！！



□もっと多くのイベント情報が見たい！
□有料イベントの料金を知りたい！
□各イベントの詳細を知りたい！
□もっと多くの参加体験記を読みたい！
□とにかく検索してみたい！

一つでも当てはまったら…

まなびのめ を 検索

今なら、活きた情報が **100件超！**

モバイル版はこちら

あなたの求めるイベント情報がWeb版できっと見つかる！
http://www.sasappa.co.jp/manabinome/

懸賞 まなびのめクイズ応募方法

ハガキ、FAX、E-mailのいずれかで、
①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号⑥クイズの答え２つ
⑦内容についての感想を添えて編集部（下記参照）までご応募ください。
なお、お寄せ頂いたご感想は匿名にてWeb版に掲載させて頂くことがございます。
正解者の中から抽選で3名様に図書カード1000円分をプレゼント
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいた個人情報は連絡・発送作業にのみ使用いたします。
【応募締切】2008年11月20日 当日消印有効
クイズの正解は締切後、Web版に掲載します。
※応募にはQ1とQ2両方の答えが必要です。ご注意ください。

学びの庭におじゃまします
次号テーマ：「開発の現場」
2009年1月中旬発行予定

応募先／問い合わせ先
〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町8番45号
笹氣出版印刷株式会社内「まなびのめ」編集部
FAX 022-288-5551
TEL 022-288-5555
（FAXは24時間受付 電話受付時間 10:00~16:00 土・日・祝日除く）
manabinome@sasappa.co.jp

まなびのめ
学術の世界と市民をつなぐ情報誌「まなびのめ」2号 ／ 発行日 2008年10月9日
企画・編集 笹氣出版印刷株式会社「まなびのめ」編集部 ／ 発行 笹氣出版印刷株式会社
〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町8番45号 Tel 022-288-5555 Fax 022-288-5551
E-mail: manabinome@sasappa.co.jp Web版: http://www.sasappa.co.jp/manabinome/
まなびのめ編集部 只野俊裕 笹氣義幸 川又進 佐藤曜 佐藤文昭 伊藤智佳 遠藤洋子 小玉仁志 菅野保広
協力：株式会社市瀬 有限会社阿部正志製本

「気」になる「氣」…常用漢字の「気」を正字の「氣」と表記しています。漢字の世界は広く深くそれはそれは興味深い世界なのです。「氣」にしてみると新しい「まなびのめ」を見つけることができるかもしれません。

FREE ¥0 ご自由にお持ち帰り下さい。

仙台発 学術の世界と市民をつなぐ情報誌 Web版も充実

まなびのめ

学びの庭におじゃまします

食を考える

知ってるようで意外に知らない「食」のこと

宮城大学食産業学部フードビジネス学科教授
専攻・食品科学
鈴木 建夫 先生

“食べ方”は“生き方”をあらわす

東北福祉大学子ども科学部子ども教育学科教授
専攻・食品科学
畠山 英子 先生

〈行って見よう！「学び」の場所へ〉
- これからの主な「学び」イベント38件掲載！
- 「学び」イベントに行ってきました
- 名著への旅

季刊誌 第2号 2008.10

図書カード懸賞付クイズあります

この印刷物は適切に育まれた森から生まれたFSC認証紙と環境にやさしい植物性大豆インキを使用しています。

FSC Mixed Sources Product group from well-managed forests and other controlled sources www.fsc.org Cert no. CU-COC-805208 © 1996 Forest Stewardship Council

PRINTED WITH SOY INK TM Trademark of American Soybean Association

これからの主な「学び」イベント

有料 無料 要申込 申込不要
▲このマークはイベント参加についての有料・無料または事前申込の有無について記しています。

ここに掲載する情報は、各研究・教育機関や施設が公開している情報を基に掲載していますので、当社の責任で開催を保障するものではありません。日時、内容に変更がある可能性がありますので、詳しくは各問合先へご確認ください。
有料・要申込の場合の料金や申込方法など詳細はWeb版に掲載しております。ぜひご覧ください。

10 OCT

こどもギャラリートーク「伊達政宗ってどんな人？」 10月14日(火) 10:00▶10:30
講師 仙台市博物館学芸員 有料 申込不要
場所 仙台市博物館 ホール
主催者 仙台市博物館 問合先 TEL 022-225-3074
URL http://www.city.sendai.jp/kyouiku/museum/

ミニ企画展「宮城の縄文ムラ―川べのムラのくらし 山王囲遺跡」 10月17日(金)～12月21日(日) 9:00▶16:45
有料 申込不要
場所 仙台市縄文の森広場
主催者 仙台市縄文の森広場 問合先 TEL 022-307-5665
URL http://www.city.sendai.jp/kyouiku/jyoumon/

公開講演会「日中朝韓が取りまく大活火山 白頭山」 10月19日(日) 14:00▶15:00
講師 谷口 宏充（東北大学東北アジア研究センター名誉教授） 無料 申込不要
場所 仙台市青年文化センター 2F エッグホール
主催者 東北大学総合学術博物館 他 問合先 TEL 022-795-6767
URL http://www.tohoku.ac.jp/

薬と健康のつどい2008「あなたと家族の健康のために～身近なくすり再発見～」「科学的根拠に基づく健康づくり」など 10月22日(水) 11:00▶16:00
講師 久野 譜也（筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授）など 無料 申込不要
場所 せんだいメディアテーク 1Fオープンスクエア
主催者 宮城県・社団法人宮城県薬剤師会 問合先 TEL 022-391-1180
URL http://www.mypha.or.jp/

2008年度尚絅学院大学特別講演会「－地域と取り組む次世代教育－」全3回 10月25日(土) 10:30▶12:30
講師 小原 嘉明（東京農工大学名誉教授） 無料 要申込
場所 尚絅学院大学ゆりが丘キャンパス
主催者 尚絅学院大学 問合先 TEL 022-381-3315
URL http://www.shokei.ac.jp/

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「コーチングの実践」全5回 10月25日(土) 13:00▶14:30
講師 北村 勝朗（東北大学教授） 無料 要申込
場所 仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者 学都仙台コンソーシアム・東北大学 問合先 TEL 022-795-3925
URL http://www.gakuto-sendai.jp/ 定員 80名

2008年度尚絅学院大学特別講演会「－地域と取り組む次世代教育－」全3回 10月25日(土) 13:30▶15:30
講師 大竹 眞裕美（福島県立医科大学看護学部准教授） 無料 要申込
場所 尚絅学院大学ゆりが丘キャンパス
主催者 尚絅学院大学 問合先 TEL 022-381-3315
URL http://www.shokei.ac.jp/

オープン・リサーチ・センターシンポジウム「民族・宗教・共生」「ハプスブルグ家統治下の帝国臣民－多民族国家における宗教と民族」他 10月25日(土) 13:30▶17:00
講師 佐藤 勝則（東北大学大学院文学研究科教授）他 無料 申込不要
場所 東北大学法学部1番教室（川内キャンパス）
主催者 東北学院大学オープン・リサーチ・センター 問合先 TEL 022-264-6552
URL http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/

平成20年度文学部英文学科公開講義「英語とストラテジー」全5回 10月25日(土) 14:20▶15:50
Keith Adams（東北学院大学文学部准教授）他 無料 申込不要
場所 東北学院大学土樋キャンパス 8号館4階842教室
主催者 東北学院大学文学部英文学科 問合先 TEL 022-264-6401
URL http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/ 定員 200名

※登場者（講師、演者、担当者）については敬称略

学びの庭におじゃまします

実は、私たち市民の身近なところで、様々な興味深い研究が進められています。その研究内容や経緯、研究者の横顔、「学び」に対する想いなどを、研究者ご本人に語っていただくコーナーです。今回ご登場いただく方は、まさに「食」のエキスパート、宮城大学食産業学部の鈴木建夫先生です。

知ってるようで意外に知らない「食」のこと

味覚調査から見えてくるもの

今、安全性や自給率など私たちの食が危機的状況にあるという認識が広まっています。その割に、食に関する科学的知識の普及は遅れていると言わざるを得ません。

人は一生の間に、およそご飯を11万杯、6,000kgほども食べます。小麦は2,600kg、肉類は2,200kgで牛6頭分、…と足していくと、何と全部で70tにもなります。自分の体重の一千倍も食べると分かれば、もっと食べものに関心を持ち、正しい知識を持とうと思っていただけるのではないでしょうか。

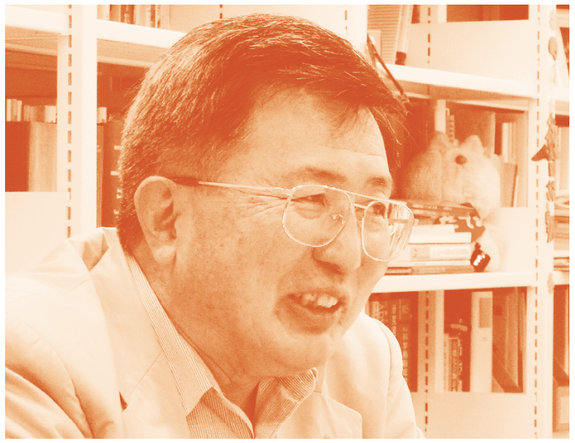
食に関する誤解も少なくなく、たとえば甘味は舌の先で感じるなどの「味覚地図」は、現在では否定されています。私は宮城大学で学生たちと「味覚研究会」を作り、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味(うまみ)を、どんなレベルで感じ分けることができるかを調べる大規模な味覚調査に取り組んでいます。

2,000人を超えるサンプルから浮かび上がってきたのは、現代人がそれぞれの年代で問題を抱えているということです。まず幼年期ですが、子どもたちは甘味の感度が良くありません。甘いおやつの与え過ぎで、強い甘さでないと感じられなくなっているのです。生活習慣病の予備軍とも言うべきこの事態を解決するには、甘味に頼らないおやつの提供が必要です。

次に青年期で、これは学生たちがまさにそうなのですが、酸っぱいものや苦いものを「おいしい」と感じることができません。これは酸味や苦味に慣れる機会がなかったからです。味覚の世界が狭く、微妙な味を楽しむことができない若者が増えています。

そして壮年期以降は、塩味と旨味の区別がつきにくい人が多いのが問題です。旨味と錯覚して塩味を摂りすぎ、生活習慣病を招いてしまいます。現在の日本人の死亡原因は、生活習慣病に起因するものが64.8%を占めています。生活習慣病の予防策のほとんどは食生活に関する事項です。健康で長生きしたいと思うならば、ぜひ食事のあり方を正すことから始めるべきです。

味覚を鍛え、食をより豊かに味わうためには、味の薄いもの、多種多様な食品を食べることが必要です。その意味でも、私は和食を礼賛(らいさん)したいと思います。欧米の食事は肉、パン、イモ類が主で、食材の種類はおよそ2,000種ですが、日本では1万2,000種類にも上ります。日本人の鮮度志向が強いこと、そして主食であるごはんが、おかずとあわせて食べることで「口中調味」を行うという特徴があることが、種類の多さの理由として挙げられるでしょう。



宮城大学食産業学部フードビジネス学科教授　専攻・食品科学

鈴木　建夫 先生

《プロフィール》
(すずき・たてお)1943年、仙台市生まれ。東北大学農学部卒業。東北大学大学院修士課程修了。農学博士。農林水産省研究開発課長、食品総合研究所所長(独立行政法人化により理事長)などを経て、2004年より現職。和食派で、自分専用の包丁やフライパンを用いて調理を楽しむ。

食農連携と食育で地域を豊かに

宮城県は「食材王国」というキャッチフレーズを掲げていますが、米作りをはじめ農業が盛んというイメージをお持ちの方が多いでしょう。しかし金額で見れば、農林水産業のうち農林業の2,100億円が全国18位であるのに対して、水産業の900億円は全国4位です。他の都道府県から見れば、宮城の特徴はむしろ「水産県」なのです。

地域についても、このようにイメージだけでなく数字で考える必要があります。宮城県で農林水産業が盛んなことは確かに誇るべきことです。しかし日本の農林水産業が年間10兆円規模であるのに対し、食品産業の規模は90兆円近くに上ります。内訳は食品加工業が34兆円、食品流通業が29兆円、外食産業が25兆円というのがおおよそです。この90兆円のうち、宮城県は全国12位の、わずか6,400億円を担っているに過ぎません。食材を生産する力はあっても、加工、流通、調理・提供という仕事を大都市圏に委ねることで、2兆円ほど損をしていると言えるのです。宮城県は食農連携を進めることで、もっと豊かな地域を作り出すことができます。

地域でとれた生産物を地域で消費しよう、という「地産地消」の考えは、この意味でも大切です。しかし、ただスローガンを掲げたり強制したりするだけでは、なかなかうまく行きません。

私自身は地場産品や国産の食材を積極的に用いる飲食店に、赤提灯(ちょうちん)ならぬ緑提灯を掲げようという運動に関わってきました。このような、ちょっとした遊びが あった方が、広がりが期待できるのではないでしょうか。

2005年6月、食育基本法が成立しました。前文に「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」とあります。また食育を市民運動として推進するための「食育推進計画」を策定し、実施することが都道府県、市町村ごとに求められています。

昨年3月「仙台市食育推進計画」が策定され、私は食育推進会議の会長としてその作成にあたりました。計画期間は昨年から2010年までで、おもな対象は子どもたちです。「作ろう食べよう　朝ごはん」「和食の良さを　見直しましょう」という2つの行動目標を掲げて、現在は計画実施の推進にあたっています。地域の将来像づくりと同様、食育も具体的な数字で教えながら進めていきたいと考えています。

農林水産業と食品産業をつなぐのは、消費者です。もっと言えば消費者の味覚です。また、子どもたちが本当の意味で食の豊かさを味わいつつ成長するためにも、味覚の問題は重要です。食農連携も食育も、「おいしい」という言葉の中にこそ成功のカギがあると考えて研究を続けています。

豊かな「食」は学びから

幼少時、私は海のそば、塩竈市は北浜で育ちました。父の転勤にともなって引っ越しを繰り返し、通町小、三条中、仙台二高を卒業して東北大学農学部に進みました。

味に興味を持ち、自分で料理をするようになったのは、若い頃から登山が趣味だったからです。冬山にも岩にも一人で登ることが多かったので、自分の食事は自分で調理するほかはありません。限られた食材と調理器具で、おいしく飽きずに食べようとして、素材の味を活かす工夫を重ねました。そこから研究の道へと進み、今では趣味も「食べ歩き」です。宮城大学に赴任した当初の一年半は単身赴任せざるを得なかったため、朝晩はもちろん、昼に食べる弁当も自分で作っていました。

こちらに来るまで理事長を務めていた食品総合研究所は、味覚に関する検査法の開発に取り組み、人間が脳の前頭野で味わっていることを世界で初めて明らかにしました。食べるときは右脳も左脳も一度にはたらいていることなど、研究成果を分かりやすい形で市民に伝え、子どもたちの食育にも役立てたいというのが私の希望です。

一方、市民の皆さんにはもっと熱心に食について学んでいただきたいと願っています。今はインターネットを活用することで、求めている情報を手に入れることが容易になりました。特に、農林水産省や厚生労働省のサイトには信頼できる最新の情報が掲載されています。私自身、農林水産省に勤務していた頃は、隠すよりも開示した方が不安や苦情は減るという考えから、積極的な情報開示を心がけていました。

「食のリスク・ゼロ」はありえません。ぜひ皆さんには知識を得ることで「食のリスク管理」をしていただきたいと思います。私たちは食に、おいしさや安さ、安全性などさまざまなものを求めます。しかし価格については、農薬や保存料を避けて地場産品や無農薬の食品を求めれば、その分労働力を注ぎ込まなければなりませんから高くなるのが当然なのです。私は食料は、「安価から適価へ」と変わるべきだと思っています。

私は市民の皆さんに講演する機会も多いのですが、正直に申し上げて、東京・茨城で経験した講演会等に比べ、仙台、宮城では参加者が少ないと感じます。宮城大学の食産業学部には、食の各分野の第一人者がそろっています。地域の人材、人的資源を積極的に活用して、本当の意味で「豊かな食に恵まれた地域」を作り上げられるよう、学んでいただければと思います。

(取材＝2008年8月26日／宮城大学太白キャンパス北棟・鈴木研究室にて)

懸賞　図書カードを当てよう！　まなびめクイズ

正解者の中から抽選で3名様に図書カード1000円分をプレゼント

Q.1　宮城県の水産業生産高は、金額ベースで全国何位でしょう？

※応募にはQ1とQ2両方の答えが必要です。畠山英子先生の記事もご覧ください。

応募方法　ハガキ、FAX、E-mailのいずれかで、①住所、②氏名、③年齢、④職業、⑤電話番号、⑥クイズの答え2つ、⑦内容についての感想を添えて編集部（最終頁参照）までご応募ください。
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいた個人情報は連絡・発送作業にのみ使用いたします。

【応募締切】2008年11月20日 当日消印有効

まなびめの　最新情報はWeb版で更新中です。
http://www.sasappa.co.jp/manabinome/

10 OCT

東北歴史博物館オープン講座「心の考古学」
10月26日(日)　①13:00～②14:30～　無料　要申込
場所　東北歴史博物館　1階研修室
主催者　東北歴史博物館　問合先 TEL 022-368-0106
URL　http://www.thm.pref.miyagi.jp/

尚絅学院大学 2008 みやぎ県民大学開放講座 第2回「自己の受容」とは？
～子ども嫌いは自分嫌い：精神医学と教育学との二人三脚アプローチ～
10月27日(月)　14:00▶16:00　無料　要申込
講　師　太田　健児（尚絅学院大学　人間心理学科准教授）
場所　JR名取駅プラザホール　主催者　尚絅学院大学
URL　http://www.shokei.ac.jp/　問合先 TEL 022-381-3315

東北工業大学一番町ロビー　オープンカレッジ「高齢期の住まいとサービスの行方」
10月31日(金)　18:30▶19:30　無料　申込不要
講　師　石井　敏（工学部建築学科准教授）
場所　東北工業大学一番町ロビー　4Fホール　定員 60名
主催者　東北工業大学　問合先 TEL 022-723-0538
URL　http://www.tohtech.ac.jp/

11 NOV

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「トップアスリートの先進例の紹介ーコンディショニングとアスレティック（全5回）」
11月1日(土)　17:00▶18:30　無料　要申込
講　師　加賀　洋平、高橋　陽介（仙台大学）
場所　仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者　学都仙台コンソーシアム・仙台大学　問合先 TEL 0224-55-1036
URL　http://www.gakuto-sendai.jp/　定員 50名

塩釜・松島ーその景観と信仰ー記念講演会
11月3日(月・祝)　13:30～　有料　申込不要
講　師　濱田　直嗣（前仙台市博物館長）
場所　東北歴史博物館3階講堂
主催者　東北歴史博物館・塩竈神社博物館・瑞巌寺宝物館　問合先 TEL 022-368-0106
URL　http://www.thm.pref.miyagi.jp/

東北工業大学一番町ロビー　オープンカレッジ「心と体の健康を支える人と支えられる人～看護師の立場から～」
11月7日(金)　18:30▶20:00　無料　申込不要
講　師　伊藤　美由紀（ライフデザイン学部安全安心生活デザイン学科講師）
場所　東北工業大学一番町ロビー　4Fホール　定員 60名
主催者　東北工業大学　問合先 TEL 022-723-0538
URL　http://www.tohtech.ac.jp/

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「茶道を通して考える日本の精神文化ーその二ー」
11月8日(土)　13:00▶14:30　有料　要申込
講　師　鎌田　文惠（聖和学園短期大学学長）
場所　仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者　学都仙台コンソーシアム・聖和学園短期大学　問合先 TEL 022-376-3151
URL　http://www.gakuto-sendai.jp/　定員 100名

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「仙台近郊で小規模の都市型戸建住宅を建築家とともに作るということ」
11月8日(土)　15:00▶16:30　無料　要申込
講　師　中田　千彦（宮城大学准教授）
場所　仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者　学都仙台コンソーシアム・宮城大学　問合先 TEL 022-377-8414
URL　http://www.gakuto-sendai.jp/　定員 80名

東北工業大学一番町ロビー　講演会　「地下に真実、地上にロマン？コンピュータが拓く21世紀の考古学？」
11月14日(金)　15:00▶16:30　無料　申込不要
講　師　及川　昭文（総合研究大学院大学教授）他
場所　東北工業大学一番町ロビー　4Fホール　定員 60名
主催者　情報処理学会東北支部　問合先 TEL 022-723-0538
URL　http://www.tohtech.ac.jp

NHK仙台放送局放送開始80周年記念　特別展「平泉　ーみちのくの浄土ー」
11月14日(金)～12月21日(日)　9:00▶16:45　有料　申込不要
場所　仙台市博物館
問合先　NHK仙台放送局 TEL 022-211-1016・仙台市博物館 TEL022-225-3074
URL　http://www.nhk.or.jp/sendai/

※登場者（講師、演者、担当者）については敬称略

参加体験記　「学び」イベントに行ってきました

＜文化講演会＞
■「音楽と健康について」
東北大学大学院医学系研究科 音楽音響医学分野 教授　市江　雅芳　氏
2008年7月12日（土）　東盛幼稚園2階大ホール

「まなびのめ」準備1号でインタビュー記事に登場されていた先生なので、是非お話を聴いてみたいと思いました。会場には30代ぐらいの方も見えましたが、やはり年配の方が多く「健康」がキーワードのテーマと聞けば納得がいきます。

日常生活では氣づかないけれども、肺活量は加齢と共に減少します。年をとるにつれ、運動する機会が減っていますね。運動量が少ないと息をたくさん吸うこともなくなるのです。使わないところは衰える。廃用症候群のひとつとも考えられているそうです。

高齢者が肺炎にかかりやすいのは、体力や抵抗力の低下だけではなく肺活量が減った結果「咳き」「くしゃみ」の勢いが弱くなり、異物を体外に吹き飛ばすことが出来ないことも関係しているそうです。

市江先生のお話に欠かせないのは「音楽」です。会場でもMyオーボエを持ってこられて先生自らの演奏です。腹式呼吸で吹いた場合は長い時間音が途切れることはありません。そうでない場合との違いを吹き比べて、それを聴いた会場の皆さんも納得のご様子でした。

呼吸機能を高めるだけでなく、視覚・聴覚・その他の運動機能・脳までも活性化されるのです。「これからでも遅くありません。長く続けられるように、簡単な楽器からお勧めします」との先生に、会場からは「カラオケはどうですか？」との質問がでました。「歌うこともいいですよ。ただ、手と手の指先を使うことでより機能がアップするのです」と先生。

まあ、楽しんで続けられるのが一番プラスになるでしょうね。

これから益々高齢化が身近に感じられる今、介護予防や認知症予防にぜひ「音楽療法」を取り入れたいと思いました。

（太白区・主婦A）

＜第38回東北大学サイエンスカフェ＞
■「海洋生物毒の謎を探る～フグはなぜ毒をもつのか～」
講師　農学研究科 生物産業創成科学専攻　山下　まり　氏
2008年9月26日（金）　せんだいメディアテーク1F

まなびのめを眺めているとどれかに行ってみたくなり、バリバリの文系でも敷居が低そうだという理由で参加しました。

少し遅れて入ったメディアテークは、老若男女の参加者で椅子が足りないくらいの賑わいでした。

昔ホタテにあたったことがあるなーとか考えながら先生のお話を聞くと、フグの毒についての研究を紹介しているところ。そういえば一口に「毒」っていうけれど、どんなしくみなのか全く知らなかった！フグの毒は細胞の電氣的活動を阻害して麻痺や呼吸困難を引き起こすとのこと。細菌やタンパク質ではなく単なる（？）化学物質なので、加熱しても毒性が消えないとのこと。

1匹のマウスを24時間で殺せる毒の強さが1マウスユニット（MU）で表わされるとのお話には、多数の犠牲の上に科学が進歩していることを想いました。

短い時間にギッシリの内容で、そーか、同じ毒でも色々な種類があるんだなと、そこからか！と自分でツッコミながら、海洋生物以外の毒にも興味が湧いてきました。フグの毒の最大の謎は、まだどのように生合成されるかわかっていないということだそうです。

東北大生のファシリテーターのナビゲートで、検疫官が行う貝毒の含有量の測定を体験し、質問では中学生から水産業者の方までが熱心に質問されていたり、色々な学び方、楽しみ方のアプローチがあるのだなと氣づいたのが最大の発見でした。

（青葉区H.H.）

＜まちなか美術講座＞
■ 小林正人《Unnamed#2》
講師　宮城県美術館　学芸員　和田　浩一　氏
2008年9月13日（土）　東北工業大学一番町ロビー　4階ホール

まちなか美術講座は、宮城県美術館所蔵の作品を一点選び、学芸員が映像などを使いながら解説します。

小林正人（1957～）の油彩画は、キャンバスを木枠からはずし、筆を使わすにゴム手袋をした手に絵の具を塗って描きます。独特な描き方は、キャンバスと一体となりながら作品を完成させるこだわりがあるようです。

作品は、今まで見たことがないような抽象的なもので、画面の中にぼんやりと形が浮かんでいるように見えます。これは、形を借りて油彩の輝きを表現しているそうです。

色の表現は、過去の画家から学んでいるようです。ルネサンス期のイタリア人ティツィアーノ・ヴェチェリオで、形を確実に描いて絵の具を塗るのではなく、色を重視する技法です。デッサンのミケランジェロ、ラファエロに対し色彩のティツィアーノとして知られています。後世、多くの有名な画家が影響を受けました。小林も油絵具のもつ輝きに魅了された一人なのでしょう。

映像で作品を見た時は難解な絵と感じましたが、解説を聞いていくうちに実際に作品を見たい思いが強くなりました。

講座は好評のため継続されるそうなので、美術に興味のある方は足を運んでみてはどうでしょうか。

（泉区・H.M.）

「参加体験記」募集中！
「市民の声」を交流しましょう。

「学びイベント」の参加体験記を募集しております。

◎投稿内容
イベントタイトル
日時・会場
登場者（講師・演者等）
体験記（420字以内）
氏名（ペンネーム）、連絡先

◎投稿先
「まなびのめ」編集部

※Webからも応募できます。

※掲載の可否は「まなびのめ」編集部にご一任いただきます。

第3回　名著への旅

「情報の文明学」
梅棹　忠夫 著
中公文庫
（1999年4月18日　初版発行）

梅棹忠夫氏は国立民俗学博物館の初代館長を務めた方で、その代表的著作『情報産業論』が発表されたのは1963年（昭38）であった。「情報産業」という言葉は著者の造語であり、来るべき情報産業化社会の到来を世界に先駆けて予測した論文である。似た論旨を持つA・トフラーの有名な『第三の波』（1980年）に先立つことおよそ20年前のことである。

その最もユニークな観点は、人類の産業史を動物発生学的概念によって、内胚葉産業（農業の時代）・中胚葉産業（工業の時代）・外胚葉産業（精神産業の時代）と捉えたことである。外胚葉器官の代表は脳神経系・感覚諸器官である。将来、これら脳神経系・感覚器官の充足と拡充を図る産業が大きな比重を占めると読んだ。いま現代において、その実証例はいちいち挙げるまでもなかろう。また、価格決定要因としての「お布施」の理論も読んでいて楽しい。

本書にはこの『情報産業論』と、それを補足・発展させた数篇の論文やインタビューが収められている。

（曜）

これからの主な「学び」イベント

有料　無料　要申込　申込不要
▲このマークはイベント参加についての有料・無料または事前申込の有無について記しています。

11 NOV

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「健診結果の読み方、考え方」
11月15日(土)　13:00▶14:30　無料　要申込
講　師　川村　武（宮城大学教授）
場所　仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者　学都仙台コンソーシアム・宮城大学　問合先 TEL 022-377-8414
URL　http://www.gakuto-sendai.jp/　定員 80名

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス【講座仙台学】ー伝統とITに焦点をあててー
11月15日(土)　15:00▶16:30　有料　要申込
講　師　半田　正樹（東北学院大学教授）
場所　仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北学院大学　問合先 TEL 022-264-6340
URL　http://www.gakuto-sendai.jp/　定員 100名

法学政治学研究所第19回公開講座「市民生活と法」全5回「犯罪の一般的な成立要件について」他
11月17日(月)　18:30▶20:00　無料　申込不要
講　師　中村　雄一（東北学院大学法務研究科教授）他
場所　東北学院大学土樋キャンパス　8号館3階3・4会議室
主催者　東北学院大学法学政治学研究所　問合先 TEL 022-264-6406
URL　http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/　定員 100名

第40回東北大学サイエンスカフェ「池や湖で毒素ができていることを知っていた？」
11月21日(金)　18:00▶19:45　無料　申込不要
講　師　彼谷　邦光（東北大学大学院環境科学研究科教授）
場所　せんだいメディアテーク　1Fオープンスクエア
主催者　東北大学　問合先 TEL 022-217-4977
URL　http://cafe.tohoku.ac.jp/

東北工業大学一番町ロビー　オープンカレッジ「編集によってのみ映像は創られる」
11月21日(金)　18:30▶20:00　無料　申込不要
講　師　猿渡　学（ライフデザイン学部経営コミュニケーション学科准教授）
場所　東北工業大学一番町ロビー　4Fホール
主催者　東北工業大学　問合先 TEL 022-723-0538
URL　http://www.tohtech.ac.jp/　定員 60名

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「見て、聞いて、豊かな生活を！①②」
11月22日(土)　①13:00▶14:30 ②15:00▶16:30　無料　要申込
講　師　①佐々木一之（東北文化学園大学教授）②沖津　卓二（東北文化学園大学教授）
場所　仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北文化学園大学　問合先 TEL 022-233-3451
URL　http://www.gakuto-sendai.jp/　定員 60名

オープン・リサーチ・センター公開講演会「イギリス帝国支配とアジア世界」
11月22日(土)　13:30▶17:00　無料　申込不要
講　師　水島　司（東京大学大学院人文社会系研究科教授）他
場所　東北学院大学土樋キャンパス　8号館押川記念ホール
主催者　東北学院大学オープン・リサーチ・センター　問合先 TEL 022-264-6552
URL　http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/

東北工業大学一番町ロビー　オープンカレッジ「蝋型鋳造と造形表現」
11月22日(土)　17:00▶18:00　無料　申込不要
講　師　荒井 俊也（ライフデザイン学部クリエイティブデザイン学科教授）
場所　東北工業大学一番町ロビー　4Fホール
主催者　東北工業大学　問合先 TEL 022-723-0538
URL　http://www.tohtech.ac.jp/　定員 60名

学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス「歩いて、動いて、健康づくり！①②」
11月29日(土)　①13:00▶14:30 ②15:00▶16:30　無料　要申込
講　師　①西澤　哲（東北文化学園大学教授）②犬塚　剛（東北文化学園大学准教授）
場所　仙台市市民活動サポートセンター（日専連ビープ）6階セミナーホール
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北文化学園大学　問合先 TEL 022-233-3451
URL　http://www.gakuto-sendai.jp/　定員 60名

仙台文学館ゼミナール2008【現代文学を探求するコース】佐伯一麦と読む現代の文学　全3回
11月29日(土)　13:30▶15:00　有料　要申込
場所　仙台文学館講習室　定員 40人
主催者　仙台文学館　問合先 TEL 022-271-3020
URL　http://www.lit.city.sendai.jp/

※登場者（講師、演者、担当者）については敬称略

学びの庭におじゃまします

今回お二人目の先生は、
「食」と脳機能の研究からも「日本食」をお奨めしている、
東北福祉大学子ども科学部子ども教育学科の畠山英子先生です。

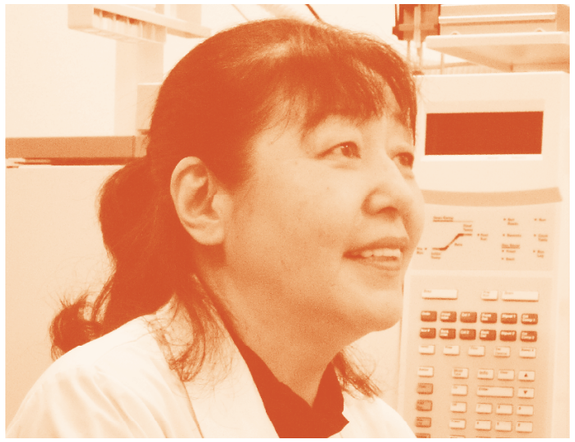
“食べ方”は“生き方”をあらわす

日本食が学習・記憶・判断力を高める

私は10年ほど前から、食べ物と精神活動の関わりについて調べております。食生活の欧米化が身体の健康に及ぼす影響については研究が重ねられてきましたが、精神活動に及ぼす影響については実証的データの入手法に限界があったため、研究が遅れておりました。けれども近年、脳機能を計測する機器の開発が急速に進歩し、これまで入手が困難であった情報が得られるようになりました。脳のどの位置で活動が行われるかを把握する機能や、時間の経過に伴う脳活動の変化を細かく把握する機能を持つ機器によって、さらには実験目的に合った、痛みや出血などを伴わないように計測時のストレスを除く方法を導入することによって、ヒトの精神活動と食物摂取の関わりを実証的に明らかにする研究が可能になってきたのです。

こうした脳機能の実験結果から、日本の伝統的食材の成分がヒトの脳活動の高次機能とされる学習や記憶、さらには判断力を要する作業成績に好影響を及ぼすことが分かってきました。前頭前野といわれるおでこ部分の脳血液を過剰に集めることなく、鎮静的な状態でいろいろな課題をこなせる上に、誤答が減ることなどが明らかになったのです。

その成分とは、例えば玉露茶の特徴的成分であるテアニン、大豆タンパク質の酵素分解物のペプチド（味噌や納豆などの大豆発酵食品に含まれます）、大豆のリン脂質であるレシチン、魚の脂質の特徴的脂肪酸であるドコサヘキサエン酸などです。ドコサヘキサエン酸の場合は１日１食の魚食を３ヶ月続ける必要がありますが、テアニンや大豆ペプチド、大豆レシチンは食後30分程度で効果が現れます。



東北福祉大学子ども科学部子ども教育学科教授　専攻･食品科学

畠山　英子 先生

《プロフィール》
（はたけやま・えいこ）秋田県生まれ。1976年、東北大学農学部食糧化学科卒業後、東北福祉大学に勤務。助手、講師、助教授を経て現職。農学博士。日本感性福祉学会理事。宮城県食育推進会議委員。一男一女一犬の母親。好きな食べ物は米飯と味噌汁。

さらにこれらは、ヒトの心的状態を改善したり、ストレスの軽減にも役立つことが分かりました。ところが調査をしてみますと若年世代は大豆などの豆類、根菜類、海藻、魚、緑茶などの日本の伝統的食材をあまり摂取していません。POMS（Profile of Mood States）というテストでチェックしたところ、このような食材を摂取していない場合は、怒り一敵意、抑うつ一落ち込みという項目の点数が高くなる傾向にあることが分かりました。

私は味に対する脳の応答についても調べていますが、五味別の調理品を摂取することは脳の応答を明瞭にすることが分かりました。この意味で一皿ものの献立を反復することには問題があり、主食、主菜、副菜、汁物などが揃った日本型の食事スタイルは、脳活動に対して有効であることがうかがえました。

また味付けは、薄味である場合にリラクゼーション効果が現れることも分かりました。さらに味のある液体を口にした場合よりも、無味の水を口にした場合の方が脳はリラックス状態を呈するという意外な事実も明らかになりました。ヒトはおいしい水を、本来的に欲しているのです。

日本の料理法を学んで変わる大学生たち

2005年には食育基本法が施行され、翌年度には都道府県レベルでの食育推進計画が策定されるに至りました。すでに保育・幼児教育の場、学校給食の場などで具体的な取り組みがなされています。しかし高等教育の場においてはその着手・進展が遅れており、青年期における健康の自己管理能力は低下の一途を辿っているのが現状です。

本学学生も例外ではなく、特に自炊学生の食生活の乱れとそれに伴う心身の不調はかねてから課題となってきました。本学学生の場合は、他者の生命や生き方をサポートする職務に就くことが多く、健康の自己管理能力の不備は、職務遂行上の妨げとなるばかりか、福祉の本来的目的である人の幸福の創成が困難になってしまうものと危惧されます。また、大学生は近い将来、人の親になる年齢にあり、学生のうちに適切な食育による健康増進のための力を養っておく必要があります。そこで本学では、地域社会との連携のもとで、食を取り巻く環境に学生自らが着目できるよう「健康の自己管理能力を養う食育支援プログラム」に取り組んでいます。自己の改善点を見出させ、望ましい食生活実践を通して自己の健康管理能力を確たるものにさせること、この能力を福祉実践の場に活用できるようにすることが目標です。ここで言う健康管理能力とは体、心、社会的な面、精神の全てにおいてバランスのとれた快適な状態を創出する能力を意味し、この中には豊かな食の感性も含まれます。

多元的な食育実践プログラムを提示することは、学生にとって、「健康の自己管理能力」を育むために、自分に適した門をくぐる可能性を高めます。いろいろな門をくぐっても最終的に行き着くところは「食の営みの自立」です。これが達成されて初めて「生きる力」が確かなものになるでしょう。青年期の大切な時期に「食」にしっかりと向き合ったという経験的事実は、必ずやその後の人生の糧になるはずです。

その一環として、健康管理に関する正課の授業以外に実施しているのが「食の学校」です。ここでは、栄養と健康、食品の安全、多様な食材や調味料の使い方、伝統的料理法などを講義と実習の両形式で学びます。食育に限らず、次の時代を担う青少年に対し、大人たちは今、何を教え、何を伝え残すべきか…？ 東北福祉大学の食育実践プログラムにおいても、常々自らに問いかけていることがらに真摯に向き合いながら取り組んでいます。

郷土料理に挑戦！

献立
おくずかけ
仙台油ふの卵とじ
白和え
ツナと塩昆布の炊き込みご飯
鳴子風栗団子

学生たちの成長ぶりに目を細めることができる幸いをかみしめるこの頃です。私たち大人には、あらん限りの力で、「生きるための英知やすべを次世代に伝えるという重大な使命・義務がある」と強く感じます。

農村暮らしで食の大切さを感じて育つ

よくよく掘り下げてみますと、職業のほとんどが「世のため・人のため」になるように存在しています。

私は、辺地医療に命を捧げた亡父と自給自足の食卓を支えた亡母の姿や農民たちの一生懸命に生きる姿に触れながら、「健康」「食」「農業」というものの重要性を感じながら育ちました。生命を育み、体をつくり、活力を作り出すばかりか、疾病の予防や回復にも関わる「食」。食べることを通して、多くのことを感じ取ったり、快適な心の状態を創出することも可能です。ありとあらゆる人が「食」と無縁ではありません。私は、この必要不可欠な食を通して、世のお役に立ちたい、人助けをしたいとの思いに至りました。しかしながら、食の研究分野は、長い間、研究者と市民間の直接的架橋がなされてなかったように思えます。長いこと希望を持ち続けたお陰で、今、望みが叶うようになりました。なお一層の努力を続け、食を通して多くの方々のサポートをさせていただけたら本望であると感じております。

青少年の食行動の問題と心身の健康状態の悪化の関係について調べておりますと、嗜好本位、簡便性の重視、サーカディアンリズム（生理活動や行動の約24時間周期の変動で睡眠や摂食のパターンなどを決定する）の乱れ、団欒の消失などの因子は、各家庭において真剣に改善努力を行わない限り良い方向には進まないように感じます。

このことを分かっていただくために、多食材、和食、栄養所要量充足、無農薬、無添加、ゆったりした食事環境、定時の食事などの項目を重視して90名の若者たちに５日間食事を摂ってもらいました。その結果、「たかが食、されど食」と感じさせられる結果が得られました。すなわち、食環境をちゃんと整えると短期間で生化学データの問題項目はほぼ改善され、POMSの数値は好転することが分かったのです。若年層の食生活が心身の健康にもたらす影響について、実証的に確認できたものと考えています。

子どもを取り巻く大人たちの、生きざまそのものが尊い教材であるはずです。意識ある大人たちの精神性は有形無形の形で子どもたちの発達に貢献し、日本の未来を担う力を確かなものにするということを念頭において、望ましい食生活を展開していただきたいと願っております。

食べる行為は単純ですので、ついおろそかにしがちですが、とても大切なものであることを認識していただけたら幸いです。いろいろな理由もありましょうが、温かい会話と日本型食材の手作り料理でゆったりできる食卓を、今こそ大切にいたしませんか。

（取材＝2008年９月11日／東北福祉大学感性福祉研究所にて）

懸賞　図書カードを当てよう！
まなびめクイズ

正解者の中から抽選で3名様に
図書カード1000円分をプレゼント

Q.2　一番リラックス状態になるのは何味の水？

※応募にはQ1とQ2両方の答えが必要です。鈴木建夫先生の記事もご覧ください。

応募方法
ハガキ、FAX、E-mailのいずれかで、①住所、②氏名、③年齢、④職業、⑤電話番号、⑥クイズの答え２つ、⑦内容についての感想を添えて編集部（最終頁参照）までご応募ください。
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいた個人情報は連絡・発送作業にのみ使用いたします。

【応募締切】2008年11月20日 当日消印有効