

編集：名古屋大学生協学生委員会 Me~dia 編集部 発行：名古屋大学生協理事会 発行日：2026 年 1 月 13 日



Me~dia

vol.217



特集記事

発見！あの日の Me~dia

30 分 Me~dia

数学、感じてマスか？

生成 AI とどう向き合うべき？

Me~dia

vol.217

TAKE
FREE

1 月号

明けましておめでとうございます。2026 年が始まりました！まだまだ寒い時期ですが、心機一転、頑張っていきましょう！

さて、今月号は特集記事が3つあります！新年早々豪華な Me~dia をお楽しみください！

CONTENTS

3	Co-op Information	生協店舗からのお知らせです。
6	数学、感じてマスか？ math	先月号に続き、今月号では日常生活にひそむ数学を解説します。
10	30分 Me~dia	30 分で作られた Me~dia 記事から、普段の Me~dia 執筆のバックをお届けします。
14	発見！ Me~dia あの日の	過去の Me~dia 記事をピックアップ！
20	た組通信 たぐみつうしん	共済についてのお知らせです。
22	Me~dia 伝言板	読者の皆さんと Me~dia 編集部との交流の場です。
24	Me~dia Square	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
26	生成 AI とどう向き合うべき？	最近話題の生成 AI。そのリスクと向き合い方に迫ります。
SS・生活班 活動の ページ		
27	総代 Report そうだいれぽーと	
28	購買 SS くひやう SS	
30	学食日和 がくしょく にち	
33	学生委員会だより Nagoya University Co-op student committee News	最近の学生委員会の活動をお知らせします。
35	特集記事 共通テスト くわんどう テスト	共通テスト風のクイズです！
39	編集後記	編集部員たちからのコメントです。

文責：ハル



生協からの
お知らせです。

CO-OP Information 1



この記事、「Co-op Information」では、毎号生協のお得な使い方や生協各店舗からのお知らせを掲載していきます。お見逃しなく！



食堂部からのお知らせ



【名大あったか大学宣言×大学生協】あったか料理大作戦

体の芯から温まる料理を楽しみながら、省エネに貢献できる「あったか料理大作戦」。

各生協食堂で豚汁やスンドゥブ、雑炊など体の温まる料理を提供します。

名大と生協のコラボで、この冬のキャンパスをもっと快適に！

☆提供期間：2026/1/19 ～ 1/30



スンドゥブ

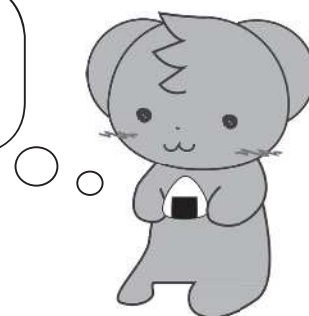


豚汁



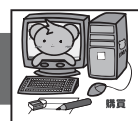
雑炊

冬はあったかいごはんが
食べたくなるよね～





購買部からのお知らせ



● 卒業式花束企画

お世話になった先生へ、ご卒業されるサークルや研究室の先輩へ、心を込めて花束を贈りませんか？ (*' ヂ' 人) ♥ *+
地域でも信頼の高い花屋さん(フローリスト樹の美)と提携して、満足いただける花をお届けいたします。

長期保存のできるプリザ&ドライフラワーブーケなどもおすすめです。

2月中旬ごろから予約受付を開始する予定です。

(北部購買・南部購買・医学部購買にて受付、卒業式当日は北部購買でお渡し)

ぜひご確認ください！



ファンタジーブーケ(ピンク) 2,200 円



プリザ&ドライフラワーブーケ 3,300 円

※価格は 2025 年のものです。変更の可能性があります。

● 単位くりむパン

単位は買えないけど…単位くりむパン

1/13～医学部・大幸キャンパス
1/19～東山キャンパス

購買初登場

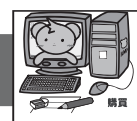
売切御免

単位くりむパン

税込 248円



すまいに関するお知らせ



● 一人暮らし予定の方、住み替えを検討の方へ

生協ではお部屋探しをサポートしています。

生協おススメの名大生専用「大学生協オリジナルマンション」は申込受付中です。

1 月下旬から受験生の部屋探しが本格化するため、新たに一人暮らしを始める方や住み替えを検討している方は早めに動きましょう！

空室情報などの詳細は、二次元コードへアクセスしてご確認ください。→



問合せ先：すまい紹介コーナー（南部厚生会館 1 階） nu-living@nucoop.jp





旅行センターからのお知らせ



● 海外語学留学相談

「留学したい、でも何も決まっていないから留学エージェントに相談するのはちょっと……」
 そんな時はまず北部旅行センタースタッフにご相談ください。
 食堂・購買ご利用のついでに、講義の合間に、お気軽にどうぞ。

ご相談予約はこちら→



● 運転免許取得

2・3月中心に自動車学校へ通いたい方は「冬のマイスケジュールプラン」がおすすめ。
 1日1時限技能教習予約ができるプランです。自動車学校ごとに定員があります。
 お申し込みは1月中に！

入校申込はこちら→



● 大学生協限定！沖縄旅行

学割でお得に旅しよう！他大学の友達やご家族との参加もOKです！
 ※出発日限定

詳しくはこちら→



● 高速バスは WillerExpress がお得！

大学生協の web サイトからのご予約で毎回 300 円引き！

詳しくはこちら→



文責：理事 本多心杏



数学、感じてマスか？

文責：たいしょー

先月号では「身のまわりの科学」について紹介しました。今月号では「数学」について紹介していきます。日常生活に関わる内容を平易な日本語で紹介していきます！少しでも興味を持っていただけましたら幸いです。

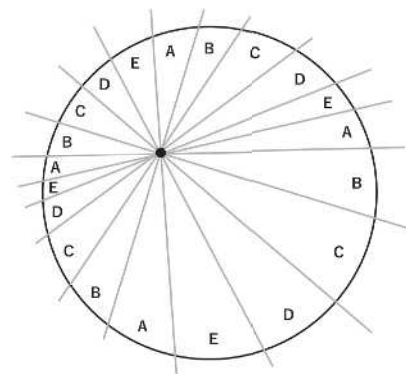
Case1. ホールケーキを5人で均等にわけたいときは？

前提としてホールケーキは完全な円で、具材が表面に乗っていないきれいなものとしますね。

そうしたら、**がんばって**ホールケーキの中心をとり、**がんばって** 72° をとるだけです。とても単純だけど難しくないと思われるかもしれませんが、実はこの角度をとって均等にわけるという方法は「**円は中心から外周までの距離がどこでも等しい**」ということに由来するものです。では、そもそも 72° をどう測るんだ？ということについて、それは現実的ではないため、以下＜平等＞と＜公平＞の観点で5人に均等に分ける方法をお伝えします。以下ホールケーキをAさん～Eさんの5人でわけるときの状況を考えます。

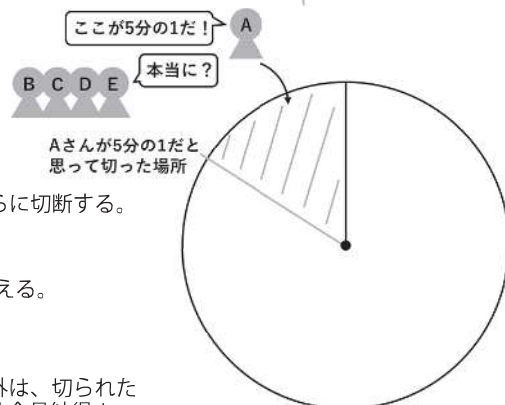
＜平等＞ ピザの定理を使う方法

1. 円の内部どこかに1点をうち、その点を通るように円を切断する。(→10回繰り返す)
2. すると右のようになる。
3. 1つのピースをAさんにあげ、そこから時計回り(反時計回りでも可)に1つずつピースをBさん、Cさん、Dさん、Eさん、Aさん、Bさん、……と順々にあげていく。すると、1人4ピースわたる。
4. この4ピースの面積の合計はAさん～Eさんで等しい。



＜公平＞ 気持ち上、全員が納得する方法で5等分する方法

1. 円の中心をがんばって探し、右のように切断する。
2. Aさんが、円の5分の1を切断する。
3. Bさんが、Aさんの切った5分の1に対して、
 - ①「5分の1もしくは5分の1より小さい」と考えたら、パスしてCさんへ
 - ②「5分の1より大きい」と考えたら、Aさんの切った部分を5分の1になるようにさらに切断する。
4. 上をCさん、Dさん、Eさんに対しても同様に行う。
 例えばBさんがパスした場合、CさんはAさんの切った5分の1がどうかを考える。
 Bさんがさらに切断した場合、CさんはBさんの切った5分の1がどうかを考える。
5. 切った本人以外が全員「パス」をしたら、切った本人がそのピースをもらう。



！ポイント！

このとき、切った本人は5分の1だと思って切っているので問題ない。切った本人以外は、切られたピースが5分の1もしくは5分の1より小さいと考えているため問題ない。→気持ち上は全員納得！

6. 同じ操作を残りも繰り返せば、全員が納得する形で5等分できる。

これは大変！
もう、ミキサーにかけてジュースにしたらいんじゃないかな？



Case2. インチにフィートって、メートルとなにが違うの？

質量に g(グラム)、体積に L(リットル)、長さ m(メートル) という「メートル法」を使う国がほとんどです。しかし、リベリアとミャンマー、アメリカ合衆国の 3 カ国のみはそれを使っていません。特にアメリカ合衆国では、長さを表すときに inch、feet、yard、mile を使います。

「メートル法」→ 北極点から赤道までの距離の 1000 万分の 1 を 1 メートルとする *

「アメリカでの長さ」→ 親指の横幅を 1 inch
足のかかとから親指の先までの長さを 1 feet
腕を広げたときの頭の中心から指先までの長さを 1 yard
古代ローマで 2 歩分の長さの 1000 倍が 1 mile とする

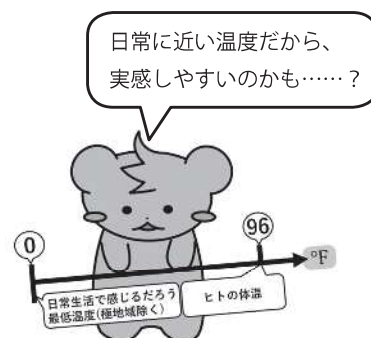
定義を見てみると、アメリカでは身近なものを基準に長さを考えているとわかります。

実際に 1 メートルと言われてもピンとこないかも知れませんが、1 yard と言われたら

「ああ大体腕を広げたときの頭の中心から指先までの長さね」

と実感しやすくなるのです。アメリカでは身近のものを基準に考えることが多く、

例えば華氏 (°F) (日本では摂氏 (°C)) などそのいい一例ですね。



* これは作られた当初の定義です。現在は光が真空中で 299,792,458 分の 1 秒間に進んだ距離を 1m としています。

Case3. 魔方陣よりも完璧なの？ 完全魔方陣、魔六角陣とは？

タテ・ヨコ・ナナメのどの列を足しても同じ数になる配列のことを魔方陣といいます。例えば右のような感じです。これはタテ・ヨコ・ナナメのどの列を足してもその合計は 15 になります。実は 3 × 3 の魔方陣は回転や反転等で重なる場合を除くとこの組み合わせしかありません。

このことを知っている方は多いかもしれません。では「完全魔方陣」「魔六角陣」はご存じでしょうか？

4	9	2
3	5	7
8	1	6

「完全魔方陣」

対角線に加え、平行なナナメの数の合計もすべて一致する陣です。右の図の各ナナメの部分の和も 34 です。

01	12	13	08
15	06	03	10
04	09	16	05
14	07	02	11

「魔六角陣」

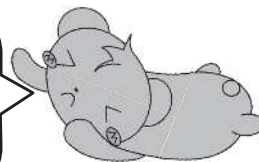
右の図のようなものです。ヨコ、右ナナメ、左ナナメのすべての列の和が 38 になっています。

	03	17	18	
	19	07	01	11
16	02	05	06	09
	12	04	08	14
	10	13	15	

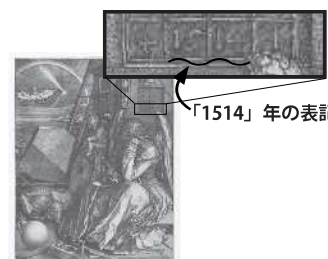
また、例えば 4 × 4 の魔方陣において 1 ~ 16 の整数をそれぞれ 1 回ずつのみ使うという制限を外せば、魔方陣に入れる数字には様々な選択肢がでてきます。そのため自分の好きな数で魔方陣をつくることもできちゃいます！ 制約として、1 以上の整数かつ同じ整数は 2 回以上登場してはいけないとします。4 × 4 の魔方陣において 2026Me~dia1 月号の発行日である「2026 年 01 月 13 日」を入れる場合、右のようになりますね！

20	26	01	13
11	03	28	18
27	17	12	04
02	14	19	25

当初、僕の生年月日「2007 年 04 月 02 日」を使って「20」「07」「04」「02」を使って魔方陣を作ろうとしたけど、「04」「02」が近すぎて諦めたメディ。よければこの 4 つの数字を横並びに使って魔方陣を作してほしいメディ！



さらに、魔方陣はその不思議かつ美しい性質から、絵画やお守りなど様々なものに使われています。右の絵画は、アルブレヒト・デューラーによる「メランコリア I」(1514 年) です。見にくいと思いますが、実際に調べていただいた方がいいかなとは思いますが、絵画右上の方に 4 × 4 の魔方陣が描かれています。いろいろなところに魔方陣に関わるものがあるのですね。



▲メランコリア I (1514 年)
(ルーブル美術館公式 HP から)



Case4. 二角形を実現するには？

4つの辺で囲まれたら四角形、3つの辺で囲まれたら三角形、ということは、**2つの辺で図形を作ることができたらそれは二角形**と呼ぶのでは？となりますね。平面上では不可能でも、立体であれば可能なのです。実際に二角形を作ってみました。



◀球体と2つの辺を用意しました

この2つの辺を球体の表面に沿うように貼っていくと……？

このようになりました！
これは2つの辺で囲まれているので二角形ですね！ ▶

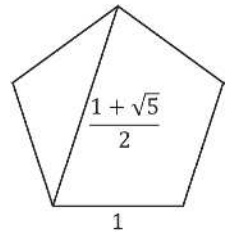


別視点▲

Case5. 日常に潜む黄金比、白銀比とは？

黄金比は人間が最も美しいと感じる比率と呼ばれています。「ミロのヴィーナス」や「パルテノン神殿」などに使われています。その比は「 $1 : \frac{1+\sqrt{5}}{2}$ 」でおおよそ「 $1 : 1.618$ 」です。実は正五角形の1辺の長さと対角線の長さの比も黄金比になっているんですよ。

……さて、文字ばかりで疲れましたね。ここで、少し数式でも登場してもらいましょうか。今から、黄金比から導かれる式について紹介します。以下、 $\frac{1+\sqrt{5}}{2}$ と書くのはややこしいのですべて ϕ としますね。



$$\phi = \frac{1+\sqrt{5}}{2} \text{ とする。}$$

このとき、
この ϕ は二次方程式 $\phi^2 - \phi - 1 = 0$ の解となる。

二次方程式 $\phi^2 - \phi - 1 = 0$ を今から式変形する。

$$\phi^2 - \phi - 1 = 0$$

$$\phi^2 = \phi + 1 \quad \leftarrow \text{移行した}$$

$$\phi = \frac{\phi + 1}{\phi}$$

←両辺を $\phi(\neq 0)$ で割った

$$\phi = \phi + \frac{1}{\phi}$$

←分解除した

$$\phi = 1 + \frac{1}{\phi}$$

$$\phi = 1 + \frac{1}{\phi}$$

この式の「右辺全体」は ϕ に等しいため「右辺の ϕ 」を「右辺全体」で置き換えても問題ない。

すなわち、

$$\phi = 1 + \frac{1}{\phi} = 1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{\phi}}$$

←右辺の ϕ を
 $1 + \frac{1}{\phi}$ に置き換えた

さらに ϕ が出てきたため、ここも置き換えよう。
すると、

$$\phi = 1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{\phi}} = 1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{\phi}}}$$

これを繰り返すと、

$$\phi = 1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{1 + \dots}}}}$$

◀なんかきれいな式が
出てきましたね！

では続いて白銀比をみてみましょう。西洋美術の黄金比に対して、日本美術では白銀比が使われてきました。日本の作品では、「法隆寺五重塔」や「見返り美人図(菱川師宣)」などに白銀比がひそんでいます。その比は「 $1 : \sqrt{2}$ 」とかなりわかりやすいですね。この比はさまざまなキャラクターのビジュアルに使われています。

実は白銀比、コピー用紙のA判、B判の縦横の比になっていて、最大サイズのA0、B0から無駄なく紙を切り取ることができます。そのため、拡大縮小がしやすいわけです。また、A判の対角線とB判の長辺が同じ長さになるように作られています。例えば、**A4の対角線の**

長さは、B4の長辺と同じ長さです。お手元にあるA判サイズとB判サイズの紙で確認してみてくださいね！ちょっと補足ですが、Me~diaのサイズはAB判となっています。AB判は幅はA4の短辺であり、縦はB5の長辺に相当します。身のまわりにA5サイズの紙があったら、そのA5の対角線をMe~diaの縦に合わせてみてください。ちょうど同じサイズですよ？(WebMe~diaから読んでいる方はごめんなさい)



Case6. 「ゲーム理論」って結局なんの理論なの？

隣人との騒音問題って……、やっぱり絶えませんよね。

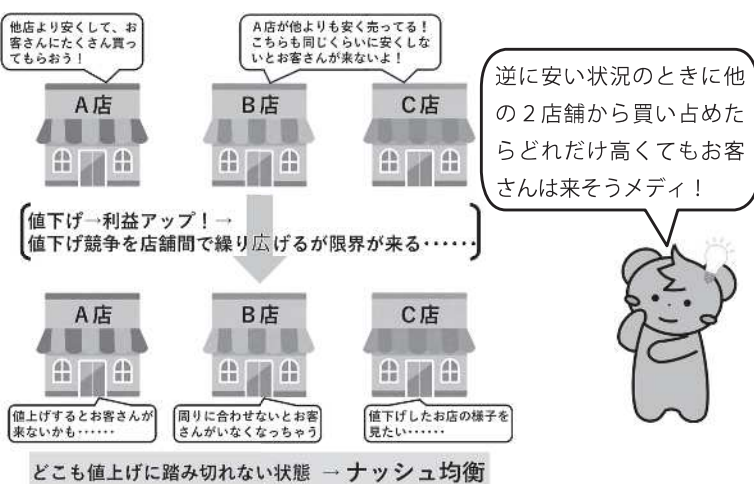
本当はみんなが配慮して静かにするのがいいのかもですが、隣人がうるさいなら自分もうるさくしちゃえと考えてしまい、最悪な状況になってしまう。この状況も「ゲーム理論」で説明可能です。

「ゲーム理論」とはなんですか？

ゲームで勝つためには**駆け引きが重要**ですね。個人や企業、国家間などで利害対立が起きたとき、

「どのように動けば一番得をするか」という駆け引きを数学的に分析し理論化したものを「ゲーム理論」といいます。

ゲーム理論の例としてナッシュ均衡があります。これは「参加者全員が、自分だけが戦略を変えると損をする均衡状態になること」を意味します。例えば、3つのお店が価格競争で値下げをした結果、どの店も限界まで値下げしたした後、自分の店だけが値上げすると自分の店だけが損をするため、どの店も値上げをすることができなくなってしまうのです。



さて、はじめの話に戻ります。自分と隣人の2人のみの状況を考えると、考え得る状況とその結果は右のようになります。2人とも静かにするのが最善でも、互いに自分のことのみを考えている場合、相手が静かなら「自分くらいは……」と裏切る誘惑があるわけです。その結果、両者うるさくして非効率な均衡（ナッシュ均衡）に陥りやすい。これが騒音問題がなくなる理由をゲーム理論的に説明している例ですね。この騒音問題の考え方のように、ともに同じある選択をすれば最善になるのに、自分の利益のみを最優先することによって、結果として最悪の結果を導いてしまう。これは「囚人のジレンマ」とよばれているものです。

	隣人：静か	隣人：うるさい
自分：静か	平和・快適 (最善)	自分が損
自分：うるさい	自分が得 (自分に損はない)	騒音地獄 (最悪)

▲2人間で考えられる騒音問題の状況

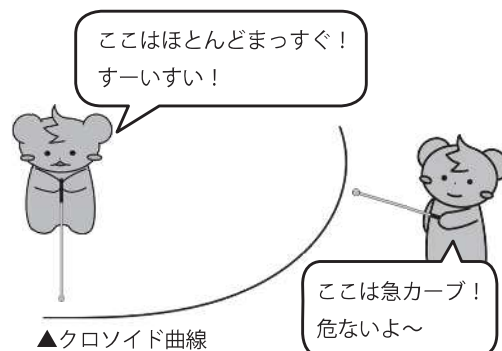
Case7. 高速道路のカーブは身体に優しい曲線？

1ヶ月前、車でクレープを食べにいったメディは運転中こう思いました。

「一般道だと急カーブでハンドルを大きく切らないといけないときがあるけど、高速道路だとそんな急カーブが少ないよなあ」

実は高速道路本線において、カーブの入り口はほぼ直線で少しずつカーブがきつくなるように設計されています。そのため、ハンドルを大きく切る必要がないわけです。この曲線を「クロソイド曲線」といいます。この曲線は「自動車が一定の速度で走行しているとき、ハンドルを一定の速度で回したときの車の軌道」になっています。右の曲線がクロソイド曲線です。はじめはなめらかですが、進むにつれてどんどんカーブが急になっていますね。

また、この曲線はジェットコースターの垂直ループにも使われています。ループが円だと直線から急にカーブに入るため首などを痛める原因となってしまう。しかしクロソイド曲線を使うことで、直線からなめらかにカーブへと移行するため身体にかかる負担は大幅に減少します。いろいろなところで数学が使われているんですね！



▲クロソイド曲線



▲1回転するジェットコースター
(ナガシマスパーランド HP から)

身のまわりの数学、感じましたか？日常生活に近い内容のものもあればちょっと日常ではないかというものでさまざまな数学の話を取り上げました。他にもさまざまなところに数学が使われていますので、気になった方はいろいろと調べてみてください！



30分 Me~dia

みなさん、この Me~dia の記事はどのように作られているのかご存じでしょうか？実は多くの工程を経て作成されています。今回はその工程の一部を紹介するために30分という短時間で記事を作ってみました。こんなことが記事完成までに行われているのかという視点で読んでみてください。記事を2種類紹介していますが、それぞれで筆者は異なりますので筆者による違いも楽しんでください。

これはセクションマーカというのですが、多くの場合タイトルが入ります。しかし、最初に仮決めしたタイトルを入れて修正を忘れてしまった結果こうなっています。

文責：りゅ、ブルーハワイ

この文章全体を通して全ての段落で字下げが行われていないですね。文の見やすさのために改行した場合は字下げを行わないこともあるのですが、今回は通常の文章と同じなので本来、全てに字下げが必要です。

「様々」と打ちたかったのに最後の「ま」が抜けていますね。実はこういった誤字脱字のミスはよくあります。特に多いのが、「〇〇してみてください」の「みる」が漢字になっていることです。

なぜか各段落の最後に下線がついてしまっていますね。記事作成中にも気づいてはいたのですが、30分で作り上げるぞ！ということで修正を諦めていました。デフォルトで下線が入るようになっているのが悪いので私は悪くないですね。

この画像は何を表しているのかみなさんわかりますか？それぞれパック肉と塊の肉を表しているのですがわかりにくいですね。Me~diaはカラーが使えないのでそれでもわかりやすい画像を使用する必要があります。(いつもの記事は見やすい画像が使われていてすごいなーと感心しています)

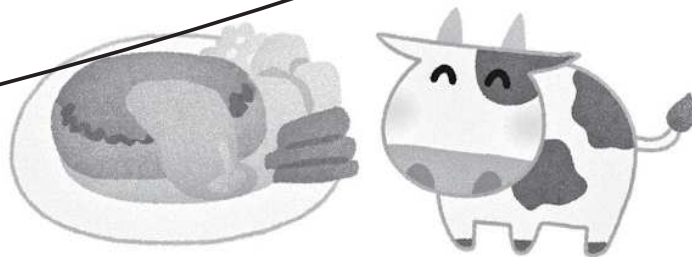
ただただ見ているだけだと問題がなさそうなのですが、右のように線を引いてみると文の左端が上の文とずれていますね。細かいことですが、それが見た目の違和感になってしまうのでこのようなものも修正する必要があります。

レイアウトをあまり気にせず上から作り出した弊害が出ていますね。



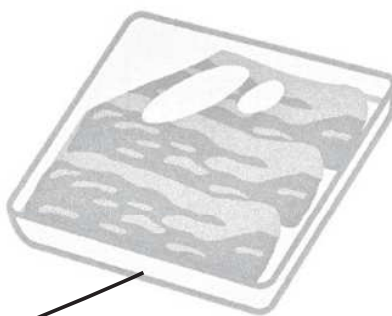
30 分記事作成

レアハンバーグの謎



みなさん、お肉料理の中で好きなものは何ですか？焼き肉や、ステーキなど様座なものがあるかと思いますが、その中でも特に今日はハンバーグについて解説をしていきたいと思います。

お肉を調理するときに気を付けることの一つにお肉の色が変わるまでしっかりと焼くというものがあります。しかし、中にはレアステーキやレアハンバーグといったものがありますよね。これらはなぜ中心部が赤いまま食べてしまってもいいのでしょうか？



実は、牛肉の場合には、細菌がいるのは表面だけとされています。そのため、ステーキなどは表面がしっかりと焼かれていれば、レア状態であってもおいしく安全に食べることができるのです。

では、ハンバーグの場合はどうでしょうか？ハンバーグでは、ミンチ肉を作る時に生肉の表面に触れたナイフ等が内部にも触れてしまうため、内部も菌に汚染されてしまいます。そこで、レアハンバーグを提供しているお店では、一度ブロック状のお肉の表面を焼き、表面の菌をなくした状態でミンチにしているため、レアで食べても安全だというわけです。

なぜハンバーグも中心部が赤いまま食べてよいのか知ったうえで食べてみるとよりおいしさが増してくるかもしれませんね。ぜひこの記事を読んでレアハンバーグが食べたくなり、実際にハンバーグを食べてみた！という方がいればアンケートで教えてください。

注：自分で調理する際は中心部までしっかりと加熱することをお勧めします。

ページ下



1

※この記事の内容は事実と異なる場合があります

ページ下



雪がいてーっばい(まめ)
—富士、二鷹、三なすび(みい)

委員会室の掘り出し物.....



学生委員会には SCR(委員会室) という部屋のような部屋があります。普段は、そこで Me~dia の記事を書いたり、活動について考える会議をおこなったりしています。そんな委員会室ですが、僕が学生委員会に入らずと前からあるようで古い資料や様々な道具が沢山おいてあります。それだけでなく、これはいつ何に使ったのだろう？と疑問に思うような物も沢山あります。この記事ではそんな委員会室に眠っている「掘り出し物」の一部を紹介していこうと思います。 文責：ブルーハワイ



こちらはクイズ番組などで利用される○×を判定するおもちゃですね。これはレクリエーションなどで使えそうですね。このおもちゃを試しに使ってみたのですが、○のイラストがついている方のボタンを押すと「ブブー」という音が鳴り、×の方のボタンを押すと「ピンポン!」という音が鳴るため、少しられるのに時間が必要そうです。

こちらは、、、木で出来たカエルの置物でしょうか？口の部分に刺さっている木の棒で背中を後ろから撫でてあげると、「ゲコオ」という音になる、「ギロ」のような楽器のようです。このカエル君、鳴らしてみると、かなりのクオリティでカエルの鳴き声を再現しているように感じます。そんなカエル君ですが、実は最近、一度企画で使われたことがあります！ベジチェックの企画を実施している際に、チラシが風で飛んでいってしまうという問題が生じたためにこの子が呼ばれました。もうお分かりですね。おもりとして利用されていたのです。



こちらは、徳丸浩さん著の「安全な Web アプリケーションの作り方」という本になります。この本だけではなく、学生委員会室には Me~dia を書くためのソフト「Indesign」や「Illustrator」の使い方に関する本、さらには「知的財産法」に関する本もありました。最近では、この本棚を利用する事も減ってしまいましたが、学生委員会で活動する上で、利用する知識をいつでも得られると思うととてもありがたいですね。僕も記事や Web を作成する機会があるので、これから参考にしたいかなとお

これは、クリスマスに使う靴下です。これ以外にもクリスマスツリーが置かれていたり、引き出しの中にクリスマス飾りが沢山詰め込まれていたりします。委員会室も時期に合わせて飾りつけることで、文化を感じることが出来そうですね。ちなみにですが、入り口にはここ 1 年間ほどハロウィン飾りが飾られています。



このほかにも、手作りのおみくじや、かき氷ののぼり、ペーパークラフトで作られたメディ、大量のビンゴカード、蚊取り線香、(5 つ集めると交換できる) あたりのお菓子の箱 3 つなどなど、いろんな掘り出し物がありました。

ページ下



1



特集記事ではロゴも自分で作る必要があります。今回は時間の都合上生成AIに作ってもらったのですが思っていたよりも良いものができて満足しています。多くの場合、PowerPointやそのほかのデザインアプリで作成しているようです。また、Me~diaに画像を入れる際には全て「グレースケール」にする必要があります、少し手間がかかります。さらには人の顔が映っている場合には、当然ではありますがモザイクをかけるか本人に許可をとる必要があります、これも少し時間がかかります。

ここは本当は「慣れる」が正しいですね。実はこの誤字は1回目では気が付かれず、2回目の確認で指摘されました。このようなことが多々あるため複数回の確認が必要です。

ここの文章は本当はまだ続きがあったのですが、枠に収まる文字数を超過してしまい途中で切れてしまいました。本来は書き出しの時に「オーバーテキスト」と呼ばれるエラーが出て気が付けるのですが、今回は修正する時間がなかったのでそのままです。

またこの文章、本来ひらがなで書くべき言葉が漢字で表記されています。「たくさん」「できた」「こと」ですね。これらの該当部分には波線を引いておきました。また、今回の場合「おいて」は「置いて」の方がよさそうです。他にも気が付いていないミスがあるかしますので、なにかあれば教えてください！

特集記事は、最初にどんな内容を書いてどんな構成にするかを考えるところから始まります。今回は委員会室の紹介をすることで学生委員会をより身近に感じてもらえるような記事になったのではないのでしょうか？

特集記事を書く際には自分で調査をするところから始まるのが珍しくありません。今回は実際に委員会室でよく見かける"変なもの"を集めて写真を撮ってみました。ここでは簡単な調査で済ませましたが、実験を行ったり、インターネットで調べたり、さらには遠方の施設に赴いたりと様々な準備が必要になることがあります。

正式には「InDesign」というみたいです。時間がない中だと、どうしても確かこうだったはず！という思いこみで書いてしまうためこのようなミスは増えてしまいますね。このように正式名称を調べて、記載のものが間違っていないかを確認することも重要です。特に「ベジチェック」は、「今すぐチェック！共済給付とベジチェック(通称：共済チェック)」のことです。慌てすぎて新しい企画を作ってしまったね。

ウソでした。気が付いたらクリスマスの飾りに取り換えられていました。このように自分で調べたことが正しいとは限らないので、何度も事実確認を行うことも大切になりますね。



発見! Me~dia

数年前に執筆された「あの日」のMe~diaの記事から、編集部が選んだ特に秀逸な特集記事を復刻掲載するこのコーナー。

今回はどんな記事に出会えるのでしょうか……。

文責：まめ

「発見!あの日のMe~dia」って？

編集部員が過去のMe~diaから選んだ記事を、毎月1つずつ掲載していきます！
紹介している記事を読めば、他の記事も読みたくなること間違いなし！



今回は…… 2019年4月号 から！

PICK UP

忙しい人のための朝食

(文責：ばんちょー、うめ)

みなさん、朝ご飯は毎日食べていますか？
冬こそ、寒さと風邪に負けないためにもしっかりと食べましょう！試験やレポートで忙しくてもこの記事を読めば問題なし！朝食の大切さと具体的なメニューを教えてください。しっかり朝食を摂って寒い冬とテストを乗り切りましょう!!

※記事に掲載されている彩~Sai~での朝食営業は現在終了しております。

OTHER CONTENTS

・What's Me~dia

など

これまでの
あの日のMe~dia

4月号 名大の野鳥

内容：名大にいる野鳥の紹介

6月号 どこかへ行きたい

内容：全国へ旅行に行こう！

7月号 Meddistagram

フォトジェニックな名大
内容：名大での写真スポットの紹介

10月号 ニャンともすでい！ねこのふしぎ。

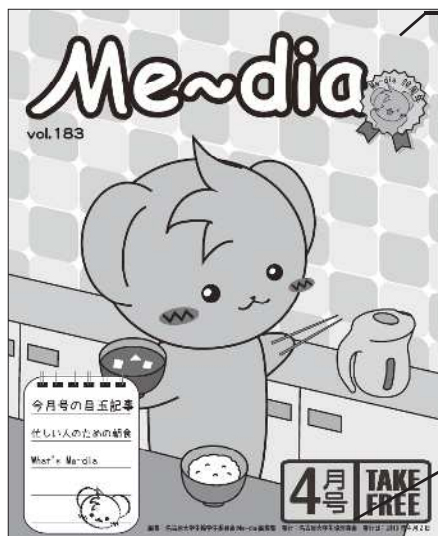
内容：ねこのひみつ、魅力紹介

12月号 Cafe SOMEDAY in the rain

内容：コーヒーの種類などの紹介

1月号 忙しい人のための朝食

内容：忙しい人必見！朝食メニュー



「Web Me~dia」もチェック！

次ページから紹介する過去の記事を読んで、「他の記事も気になる!」「昔のMe~diaってどんなの?」と思ったら、Webで過去のMe~diaを読んでみましょう！
右の二次元コードから過去のMe~diaを読むことができます！



▲名大生協ホームページ

Me~dia デジタルブック版

https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html



朝食

忙しい人のための朝食

いよいよ新学期が始まり、新たな生活にワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。しかし何かと忙しい新学期。その上なかなか朝早く起きられず、朝食に時間をとってられない……。そんな忙しい方に新たな朝食プランを提案します！

? なぜ朝食をとる必要があるの

1. 朝食をとらないと……

人間の体は眠っている間に、体温が下がっていきます。朝食を食べないと、体温を上げることができず、体も脳も活発に働き始めることができません。体や脳の働きが鈍い状態のままでは、集中力や持続力を保つことができず、勉強にも遊びにも影響します。一日を有意義に過ごすために朝食は重要なのです。

2. 名大の研究で実証された！

朝食の重要性は昔から唱えられてきましたが、これまで科学的に解明されていませんでした。しかし、昨秋に名古屋大

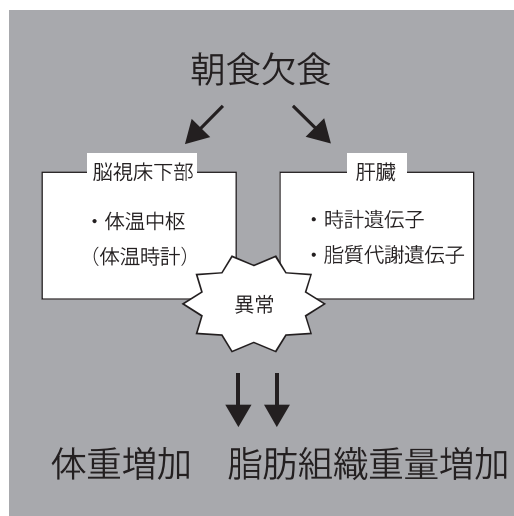
学大学院生命農学研究科の小田裕昭准教授を中心とする研究グループが「朝食を抜くと体重が増えるメカニズムは、体内時計の異常が原因で起きている」との研究成果を発表しました。

研究ではラットを用いて、起床後すぐに食事をさせるグループと起床から4時間後に食事をさせるグループ（人間に当てはめると朝食抜きのグループ）に分けて実験を行いました。その結果、後者の方が体重の増加が著しく、脂肪組織の重量も多くなっていました。この際、肝臓の時計遺伝子、脂質代謝遺伝子の発現リズムが遅れていました。また、体温の上昇していた時間も短くなっていました。つまり、活動期が短くなったのです。このように、朝食を抜いてしまうと体内時計に異常が起こり、エネルギーをあまり消費しないため、体重増加をもたらすことが明らかになりました。

この研究では、朝食をとることは肥満や生活習慣病の予防・改善にもつながるとされており、朝食の重要性が科学的に示されました。

参考文献：

名古屋大学大学院生命農学研究科栄養生化学研究室
「Delayed first active-phase meal, a breakfast-skipping model, led to increased body weight and shifted the circadian oscillation of the hepatic clock and lipid metabolism-related genes in rats fed a high-fat diet」
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0206669> (2019年2月20日)



3. 朝食べようと思わない人は

朝食をとった方がいいとは分かっていても朝は食欲が出ないという人もいますよね! その原因は生活習慣の乱れに

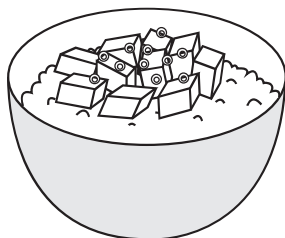


あるかもしれません。夜食を控える、いつもより10分早起きしてみるなど、生活習慣を見直してみましょう。また、どうしても食欲がわかないという人は、バナナを一本食べるだけでもいいです。それだけでも体や脳が活性化します。

! お手軽朝食レシピ

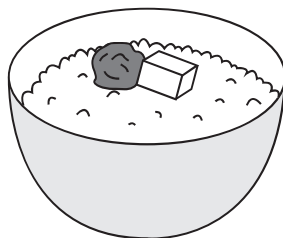
それでは、早速お手軽に作れる朝食レシピを紹介していきます! とてもシンプルなメニューなので、お好みでアレンジしやすくなっています。「ミニ丼」「ごはんのおとも」「洋食」「トースト」「汁物」の5つに分けました。

・ミニ丼



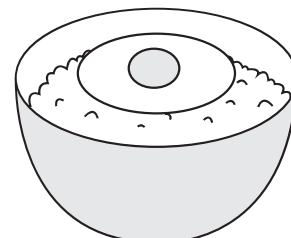
豆腐丼

ごはん、軽くくずした豆腐、刻みネギをのせ、しょうゆを大さじ1かけます。その他の薬味はお好きにどうぞ。ごま油をかけても美味しいです。



梅バターごはん

アツアツのご飯に梅干し(ちぎって入れても良い)とバターをのせてかき混ぜます。青のりやシソ等とは相性が抜群です。



目玉焼き丼

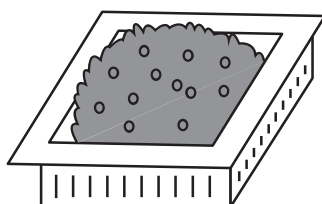
バターで目玉焼きを焼き、ごはんの上にのせて、しょうゆをたらします。もちろん、塩こしょうやケチャップ、ソースでも良いと思います。

・ごはんのおとも



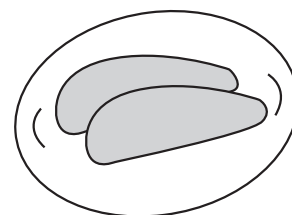
鮭フレーク

ご飯のお供といえばこれ。炊きたてご飯にのせるだけでも、おにぎりの具にしても最高に美味しいですよ。



納豆

安価で健康にも良い納豆を常備しておきましょう。実は冷凍保存も可能です。

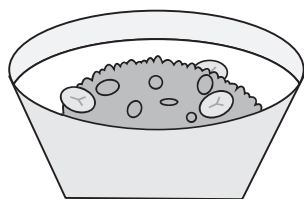


辛子明太子

ひと口大に切って食卓に。ほぐしてバターと和え、ごはん混ぜ込んでも。マヨネーズを追加するのも定番のチョイスですね。

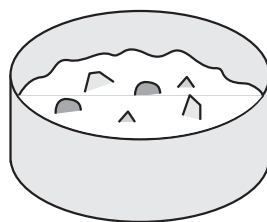


・洋食



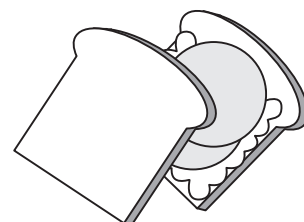
バナナシリアル

お好みのシリアルをボウルに入れて、輪切りのバナナを加えます。レーズンやクルミなどに加えて牛乳をかければ、でき上がりです。



フルーツヨーグルト

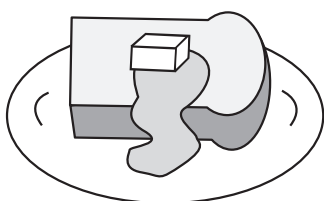
バナナやリンゴ、キウイなど、何種類かの果物をボウルに入れ、プレーンヨーグルトをたっぷりかけます。フルーツ缶は種類もあり便利なのでおすすめです。



ハムサンド

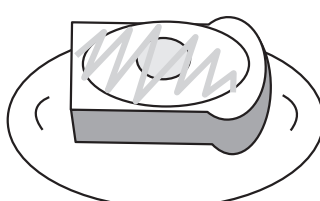
トーストに、マヨネーズを塗り、レタスとハムをのせます。トーストをもう1枚のせて、サンドに。

・トースト



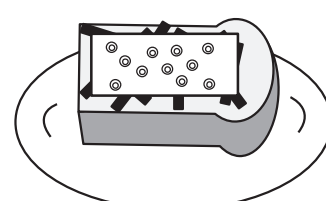
フレンチトースト

卵と牛乳、砂糖を混ぜた中に食パンを浸します。あとは、フライパンにバターを熱して、焼きます。シナモンをふりかけると美味。



マヨ玉トースト

食パンに目玉焼きと食べやすく切ったカマンベールチーズをのせ、マヨネーズをかけて焼きます。



海苔チーズトースト

食パンにバターを塗り、ちぎった海苔、スライスチーズ、刻みネギを順に乗せて焼きます。

いきなりコラム：お弁当作りのポイント

朝は、朝食だけでなくお弁当も作らないといけないこともあるでしょう。そんなときのための注意点を挙げておきます。

・5色の食べものを入れるのが理想：彩りも良くなり、栄養バランスも自然と良くなります。

・汁気を切る：煮物や炒め物は汁気を十分切らないと、他のおかずが大変なことに……。

・お弁当用に冷凍：前日に夕飯の一部を冷凍しておくとう便利です。

・調味料は下に：他のおかずにつかないよう、カップの底に調味料を入れ、その上におかずを入れるのが無難です。

・プチトマトは便利：彩りも栄養も申し分なく、さらに空いたスペースを埋めるのにも使えます。

・夏場は注意：夏場は、ごはんには食材やおかずをのせることを避けましょう。

・汁物



梅すまし汁

お椀にかまぼこ1切れと細切り塩昆布大さじ1、カツオ節少々、梅干し1個、塩・しょうゆ各少々を入れ、熱湯1カップを注ぎます。



ミルクスープ

お椀にサーモン(お好みの大きさ)と冷凍ほうれん草20g、水1/2カップ、牛乳1/2カップ、コンソメ小さじ1、ブラックペッパー適量を入れ、電子レンジで3分間加熱します。



酸辣湯風スープ

お椀に豆腐50g、まいたけ30g、卵1個、鶏ガラスープ小さじ1、水1カップ、塩・しょうゆ各少々を入れ、電子レンジで3分間加熱します。仕上げに酢・ラー油をお好みで。

！スピード朝食のコツ

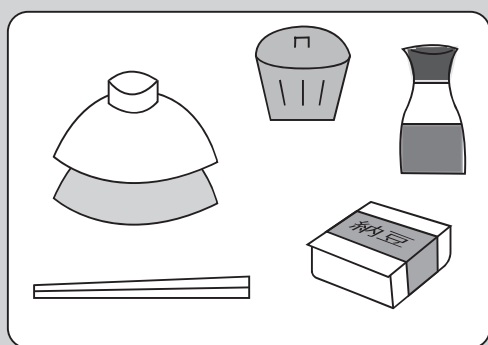
続いて、朝食をスピーディに用意するやり方を紹介していきます！「朝食セット」「即席味噌汁を手作り」「冷凍保存を活用」の3本立てになっています。先ほどご紹介したレシピで朝食を作るときにも役立ちますので、ぜひ参考にしてみてください！



●朝食セット

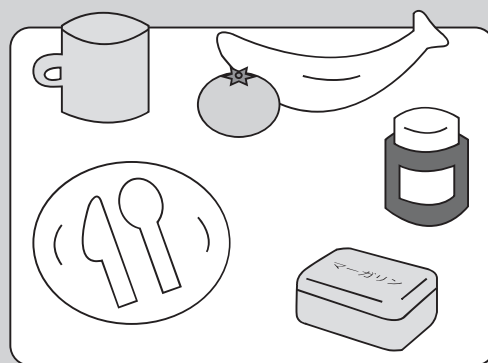
前日から事前に朝食セットを用意しておけば、朝の準備が楽になります！和食と洋食それぞれの朝食セットの例をあげたので、参考にしてみてください。自分がよく食べるメニューやよく使う食器を組み合わせで自分だけの朝食セットを用意してみましょう。

<和食>



トレイにごはん茶碗、お椀、箸、醤油、ご飯のお供などをのせて冷蔵庫に入れておきます。あとは、ご飯と味噌汁を盛るだけです。

<洋食>



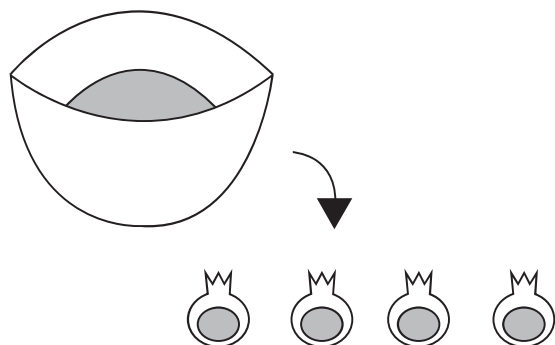
トレイにマグカップ、お皿、スプーン、マーガリン、ジャム、果物などをのせて冷蔵庫に入れておきます。あとは、パンをトーストして飲み物を注ぐだけです。



●即席味噌汁を手作り!

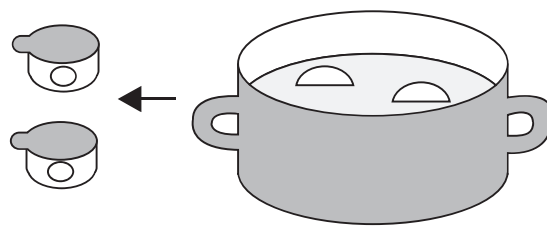
1. お椀数杯分の味噌(一杯 10g を目安にお好みで量を調整)と、かつお節大さじ 1 (市販のだし粉でも可) を混ぜ合わせて、一回に使う分ごとラップで包み、冷蔵庫で保存します。
2. 飲むときは、味噌汁だね一個をお椀に入れ、乾燥わかめや麩などを適量加えて、熱湯を注いで混ぜるだけで完成です。

☆油揚げや普段の料理で余ってしまったネギやニラなどを少量ずつラップに包み、冷凍保存しておく、味噌汁の具材のバリエーションが増えますよ!



●冷凍保存を活用

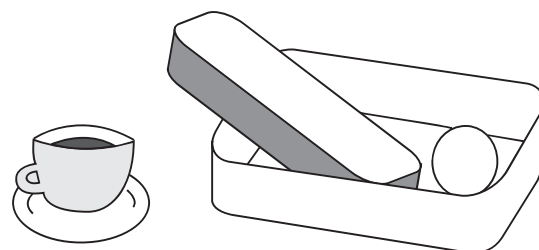
朝も栄養バランスがとれた食事をしたいけど、毎朝作るのは正直面倒ですね……。そんな方におすすめなのが冷凍保存の活用です! 時間があるときに料理を多めに作り、小さなタッパーに詰めて冷凍庫で保存しておきましょう。食材にもよりますが、2~3週間はもちます。毎朝同じメニューにならず、バランスの良い食事が楽しめますよ! 小分けになっている市販の冷凍食品を常備しておくのもおすすめです!



! お店で朝食を

●名古屋といえばモーニング!

名古屋ではコーヒーなどの飲み物を注文すると、トースト+ゆで卵がついてくるモーニングサービスが有名ですね! 最近では喫茶店だけでなく、パン屋さんやファミリーレストランでもモーニングを提供しているお店が増えています。それぞれのお店のこだわりが楽しめるので色々巡ってみるのもいいですね! ぜひお気に入りのお店を探してみてください♪



●食堂で朝食

名古屋大学生協南部食堂 2 階の彩 ~Sai~ ではなんと 8:00~10:00 において、朝食メニューが提供されています! 価格もお手頃ですし、朝食メニューについては全品サラダバーが利用できるのも嬉しいですね。

彩 ~Sai~ 朝食営業のご案内

朝食タイム: 8:00~(オーダーストップ 10:00)

朝食メニュー: ・日替わりセット

・あさカレーセット

・パンセット

全品 360 円

全品サラダバーが
ご利用いただけます。

