

食生活と情報

特別寄稿

食物栄養学科 福田典子

「コラーゲンを飲むとキレイになる？」

現代社会は、多種多様化しており様々な情報が錯乱しています。近年マスメディアやインターネット、広告などから健康や食に関する情報が増え、管理栄養士たちは指導の際、対象者から「〇〇が体に良くてテレビで言っていたけどどうなの？」と聞かれることが多々あります。また、女子大学生も一度はこう思うはず、『芸能人の□□さんが△△を食べ続けて痩せたって言っているしやろうかなあ…』と。この様な人々は、食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じたり評価する“フードファディズム(Food Faddism)”に躍らされています。これらの情報は一見科学的に実証されたように記載されているので、その情報が正しいと思いがちです。

さて、最初の質問ですが、コラーゲンは肌に大切なものだからと飲んでたり食べたりしている人がいるならば、これもまさにフードファディズムによる影響を受けています。なぜなら、答えは「キレイになる(美肌になる)とは言えない」からです。

コラーゲンは、哺乳類がもっとも豊富に持っているたんぱく質で、体内に含まれる全たんぱく質の約25%を占めています。そして表皮の下にある真皮の部分にもコラーゲンは含まれており、体にとって欠かせないたんぱく質です。しかし、コラーゲンは巨大な分子からできているたんぱく質です。口から摂取してもたんぱく質なので、消化されてアミノ酸の形で体内に吸収されてしまいます。またコラーゲンを飲んだり食べたりしてもコラーゲンの合成が促進されるといった根拠(学術論文)はありません。(ある会社に根拠はあるのか問い合わせたところ、「そのような論文はないので、あったら教えてほしい」と言っていたそうです。)

宣伝に使われている女優がキレイであるのは当たり前！！日頃から主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂取し、適度な運動を取り入れることが健康的でキレイになる秘訣であると思います。

上記以外にも様々なホントなのかウソなのかわからない情報は、インターネット上で多く見られます。学生たちは課題レポートを書くとき、根拠のないホームページや個人のブログなどからコピーし、貼り付けて提出する人もいます。検索の仕方によっては、古い情報をヒットさせてしまい、授業で教員が新しく改正された法律や制度などを説明したにも関わらず、インターネットの間違った古い情報を何も疑問に思わず貼り付けて提出されたレポートを良く見ます。

インターネットやマスメディアなどは、教育による情報のアクセスとして重要な手段の一つです。食育に関しても科学的に正確に分かりやすく伝えてくれるという点で、大きく寄与していると言えます。しかし一方で、怪しげな情報が少なからず発信されていることもまた事実です。学生たちは、信頼性の高い情報源から必要な情報を入手し活用できるようになることが重要であるため、これからは信頼性の高い情報源からの活用の仕方を授業の一角に組み入れることも大切ではないかと思えます。



ディレクターズ・チェア 最終回 最後のしごと 情報処理教育センター長 中野由章

夏期休業中に3615CALL教室をWindows7のPCに更新しましたが、それに引き続き、この春期休業中に3618, 3619, 3418, 3419, 4211の各PC教室もWindows7の最新鋭機に更新しました。この新しいPCは、USBポートやDVDトレイなど、利用頻度の高いものが全て前面にあるので、使い勝手も格段によくなりました。MS Officeも2003から2010に変わり、一部の教室はレイアウトも変更しました。ネットワークフォルダは従来通り、自分専用の「ドキュメント」、教材閲覧用の「教材」、課題提出用の「提出」などが用意されていて、デスクトップにある「コンピューター」からアクセスできます。これにより、コンピューター演習室の二百数十台が最新の環境に統一されたこととなります。



4211教室

教職員がお使いだったPCも、Windows 2000からWindows XPへ交換させていただきました。Windows 2000はMicrosoftのサポートが終了しているため、欠陥が発見されても対応できません。このことは、セキュリティ的に大変危険な状態で、原則的に学内では利用を停止させていただきました。また、研究室のPCも、コンピューター演習室と同様のセンターによる集中管理方式に変更し、学内の環境を統一しました。



3619教室

以下は、RecipE 第3号でも紹介しましたが、改めて再掲します。3号館の各階ラウンジには、無線LANを整備したので、これにより3号館のほとんどの教室から個人所有のノートPCやiPhone/iPadなどからインターネットに接続できるようになりました。SSIDは「orchid」、WEPキーは「kinranosakajp」です。無線LAN接続後は、KINRANドメインのユーザーIDとパスワードを入力すれば、インター

ネットに接続できます。但し、無線LANから学内のネットワークフォルダにはアクセスできないセキュリティポリシーになっていますのでご注意ください。

インターネットには、この夏からプロキシサーバーを経由しないと接続できないようになっています。「インターネットエクスプローラー」の「ツール」メニュー→「インターネット オプション」→「接続」タブ→「LANの設定」ボタン→「 設定を自動的に検出する」のチェックボタンをチェックして、「OK」ボタンを押してダイアログボックスを閉じて下さい。

また、Webページのアクセスはコンテンツフィルタを通すようになっています。もし、必要なページが遮断されてしまう場合は、その旨を情報処理教育センターにお知らせ下さい。

みなさま、今までお世話になりました。ありがとうございました。



新規一体型パソコン

千里金蘭大学 情報処理教育センター
〒565-0873
大阪府吹田市藤白台5-25-1
電話 06-6872-7772
FAX 06-6872-7704
Email: ecip@cs.kinran.ac.jp

学内掲示版もご覧ください。
<http://prism.kinran.ac.jp/~kinran/gakunaiindex.asp>
最新の情報を掲載しています。

