学習支援室総集編のおはなし

学習支援室ですよ　vol.43

20180301

卒業の３月。
学習支援室からの掲示物も、私が担当するのは最終回になります。
（大学での講義は「生化学」と「基礎生物」で続行しますよ）
今回は、今までの話を振り返ってみましょう。
「その話、聞いてないよ！」という人は、ホームページのバックナンバーへ！
（http://kihonhatanosiku.web.fc2.com/）

第１・２回はビタミンの話。
教科書にかなり近いお話でしたが、
第 23 回の「鰻とビタミン A」の話になると日常生活に関係が出てきましたね。
生化学は日常！の意味が分かった人も多いのではないでしょうか。
まだ先の話（多分、２年くらい…）ではありますが、
日々の食生活に活かす生化学の本も出すつもりでいますので、どうぞお楽しみに。

意外と登場回数が多いのは脂肪の話。
「そのもの」については第８回だけですが、
第 30～33 回は油について（植物性・動物性）のお話、第 34 回と 36 回は皮脂の話、
そして先々月の第 41 回、先月の第 42 回も「油」の話でしたね。
油は食生活を豊かにするものであると同時に、私たちの細胞を形作る大事な構成成分です。
不足しないよう、とりすぎないよう。
毎日の食事で意識しておきたいところですよね。
いざ不足すると第３・４回でお話したホルモン不足にもつながりますよ！

もちろん、タンパク質についてもちゃんとお話してきましたよ。
そのものについてのお話は第９回ですが、
むくみに関係の深い血漿タンパク質のアルブミンについてのお話は第７回です。
髪の毛はタンパク質ですから、第 37 回もここのブロックですね。
毛に関係の深い毛穴は第 13 回、
さらに湿度と蒸発の関係については第 12 回にお話してありますよ。

食べ物、飲み物、嗜好品も結構な出現頻度でした。
第６回のお酒と痛風の話に始まり、第 24 回が梅干し、第 25 回が嗜好品一般で、
第 27 回に依存症（ニコチンとアルコールについて）のお話をしています。

学習支援室総集編のおはなし

ニコチンやアルコールを摂取するなら、
ちゃんとこれらのリスクやメカニズムを知ったうえで自己決定したいところですね。
第 28 回の鶏卵や、第 29・30 回のチョコレート、第 35 回のヤマイモのように
身近な食品にも意外な発見がありました。

そして、化学は生活と関係が深いことが分かってくれたと思います。
先月（第 42 回）は結晶と融点のお話、第 40 回も融点と沸点に関係するお話。
第 38 回のカレーの色素や、第 39 回の pH 利用の汚れ・臭い対策も化学の応用です。

体の中のお話もいろいろしてきました。
一般的な代謝のお話の第 10 回、寒冷ストレスにも注目した第 16・17 回。
食欲や味覚のお話も第 15 回と第 18 回でお話しましたね。
春はなぜ眠いか…は第 20 回、
交感神経系と副交感神経系については第 21 回でお話ししましたよ。

分類がちょっと難しいカビのお話（第 22 回）や、
抗酸化作用のお話（第 19 回）…なんてものもありましたね。

…抜けはあるかもしれませんが、こんなふうに多種多様なお話をしてきました。
私たちの生活、いろんなところにいろんな発見がありますよね。
これらは日々勉強している科目を「活用する」と見えてくるものばかり。
勉強って、ただ覚えるだけのものじゃないんです。
どうせ勉強したなら、毎日の生活に活かした方が楽しいに決まってます。

学習支援…もとい楽しさを伝える活動は、今後ホームページで続けていきます。
今まで学習支援室で作成してきた「特別編」や「番外編」、
講義プリント等は順次ホームページでも公開していく予定です。
さらにお知らせ。2018 年 4 月から学研ナーシングキャンバスで
生化学生理学解剖学の基本に関する連載が始まります。
（個別の書籍は近年中に学研秀潤社からリニューアルされる予定です）
また、2018 年 9 月からは YouTube で生化学授業を公開していきます。
学内だけではない、「学習支援（活かして楽しい！）」活動を広げていきますので、
これからもどうぞよろしくお願いしますね。

それでは、みなさんの勉強が着実に進み、実を結ぶように祈っています！