

はまなすの実

— 第 17 号 —

平成 21 年 2 月 20 日

北海道文教大学同窓会

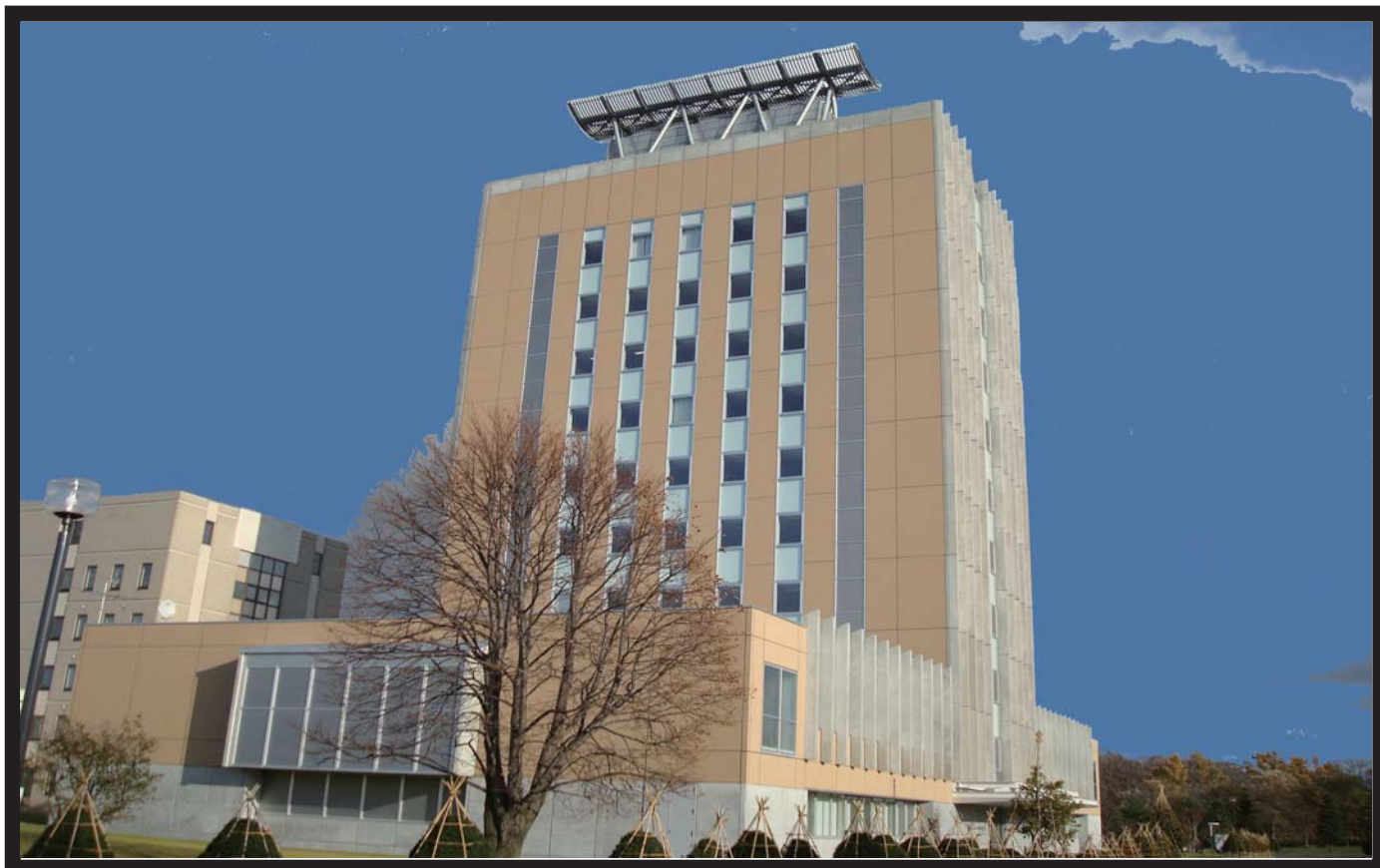
『つるの会』

恵庭市黄金中央 5 丁目 196 番 1

北海道文教大学内

TEL(0123) 34-2515

発行責任者 北崎迪子



平成 20 年 6 月に完成した本部棟

「同窓会費返還についてのお知らせ」

会員の皆様の中には「短大と大学」「短大と別科」「短大と専攻科」と一度短大又は大学を卒業された後に改めて別科・専攻科・大学に入学され同窓会を重複して納めていらっしゃる方がおられます。私達の同窓会は終身会費ですからこれは不合理があることから「返還させていただく」ということになりました。今後平成 25 年までにお申し出のあった方に返還して参りたいと思いますのでご氏名・卒業年度・卒業学科を同窓会までお知らせくださいますようお願い申し上げます。

平成 20 年 8 月 23 日 第 2 回役員会を新しい同窓会室で開催しました



同窓会室は本部棟 8 階です。月・火・金 10:00 ～ 14:00 まで開放しています。お気軽にお立ち寄りください。

「つるの会」網走支部会開催

日時 平成 20 年 8 月 2 日 (土)
場所 オホーツク木のプラザ
講演 「どさんこ食事バランスガイド」
講師 上川保健所健康推進課健康増進係
管理栄養士 渡邊健司さん

(渡邊さん (食 28 期、専攻科 5 期) は『どさんこ食事バランスガイド』の策定に携われ、現在も公衆栄養活動の業務を中心に活躍されています。)



オホーツク木のプラザ



午後 5 時 30 分よりオホーツクビールにて懇親会が開かれました。

「スタートは朝食、楽しい1日!」実践のための どさんこ 食事バランスガイド ～北海道版食事バランスガイド～



「どさんこ食事バランスガイド」とは、皆様が普段食べる料理を「主食」・「副菜」・「主菜」・「牛乳・乳製品」・「果物」に分けて、それをコマの形のイラストにあてはめ、一日に必要な食事の量を分かりやすく表したものです。

コマの形に合わせて食べる量を意識することで、栄養バランスのとれた健康的な食習慣を気軽に身につけることができます。

当日の出席者

食 1 期	鴨原 亜記子	食 26 期	高田 和歌子
食 3 期	北崎 迪子	食 26 期	加藤 聡子
食 3 期	後藤田 倫子	食 26 期	劉 京子
食 12 期	西田 敦子	食 27 期	四ノ宮 みどり
家 13 期	長谷川 真弓	食 28 期	小松 信隆
食 17 期	渡辺 瑞枝	食 28 期	渡邊 健司
食 17 期	加藤 浩美	食 29 期	大西 将司
食 17 期	佐藤 由美子	食 30 期	石井 智美
食 17 期	斉藤 千香子	食 30 期	抜山 有貴子
食 18 期	村田 智津子	食 32 期	神宮 かおり
食 25 期	矢作 佳子	食 37 期	工藤 鉄也

どさんこ食事バランスガイドの簡易版が講演の資料として、出席した方に配られました。
道庁のホームページで詳しい内容が閲覧できます。

つるの会の仲間たち



食 17 期加藤さん・食 17 期渡辺さん

会長の北崎さん



副会長の小松さん



網走支部長の佐藤さん



食 1 期の鴨原さん



石狩支部長の工藤さん



家 13 期の長谷川さん



左から食 30 期抜山さん、食 17 期斉藤さん、29 期大西さん

懇会とお祈り致します
 私はもう高令 戦争中の学
 校で料理科材料もなく
 卒業したと云う名ばかり
 今もう一度勉強出来たら
 思います

栄養学校2期 原田 一子 さん



食 29 期石井さん

昨年出産して育児休業をとり
 育児に専念している所です
 北見での開催という事はない機会
 ですが、乳児を連れて行けないので
 今回は残念ですが不参加でお願い
 します。皆様頑張って下さい。

幼 32 期 山岸直子さん



食 26 期の加藤さん (右)

食 32 期の神宮さん (左)

北見の開催にとても嬉しくて、是非参加させて頂きたいと思っておりますが、職場(保育園)の夏まつり当日と重なってしまい残念ながら参加の事が出来ず、とても残念です。又、このような機会がある事を願っています。今回は長年のメンバーに近い本格的なキャンプで、子ども達の成長が見られるか楽しみながら準備に励みます毎日。みなさんに宣伝したい。

幼 24 期

井上かおりさん

清里の夜保育と聞いて、保育士をしています。このたび連絡を頂いたので、どうしてもめけられない用があり残念ですが、参加できません。せがれの集まりです。申し訳ありません。

幼 7 期 長屋恵さん



左から食 29 期石井さん、食 27 期四ノ宮さん、食 18 期村田さん、食 12 期西田さん



食 28 期の矢作さん



食 26 期の劉さん

一 支部会を終えて

北海道文教大学同窓会「つるの会」網走支部長 佐藤由美子

先日は同窓会に出席して下さいまして有難うございました。皆様のおかげをもちまして無事終えることができました事をお礼申し上げます。

先輩・後輩の話を沢山聞くことが出来て大変楽しい時間を過ごすことができました。栄短の坂の思い出や坂の前には定鉄が走っていたこと、先生方の話、新しい学校の話など数十年分話が聞けたことはとてもよかったことだと思います。日にちは決まっていますが次回はいっともっと楽しくなるのではないかと楽しみにになります。

初めての同窓会の準備のため、皆様にご迷惑をお掛けしたと思います。次回同窓会まで皆様仕事に家庭に趣味を楽しんで元気に出席していただける事を願っています。今回は本当に有難うございました。

職 場 訪 問

同窓会のOBインタビュー～

今回の職場訪問は、幼児保育学科 22 期、札幌市北区にある学校法人高陽学園百合が原幼稚園の教頭職としてご活躍の岩本さゆりさんを訪ねました。

岩本さんは授業の一環であった教育実習で百合が原幼稚園で学ばれ、成績が認められたことをきっかけに、就職することになりました。その後専門学校の教壇に立ち後進の教育を経た後、平成 20 年 4 月に再び百合が原幼稚園に戻ってきたそうです。

小さい頃の夢を伺うと幼稚園の先生になりたいと思っていたそうです。その後、高校生になったときに、漠然と先生になりたいというふうに考えるようになりましたが、その思いを紐解いていくと幼稚園の先生になりたかったことを思いだして幼稚園教諭を目指すことになりました。しか



高陽学園百合が原幼稚園



インタビューに答える岩本さん

し専門学校での勤務の機会を得て両方の思いを叶えることとなりました。園児に教えることと、学生に教えることは全てがはじめてでしたから、その違いに慣れるのに大変な苦労と戸惑いがあったそうです。9 年ぶりに幼稚園に戻ってきて、園児たちは以前と変わってない印象をうけたが、親たちのニーズが多様化していたことに驚いたそうです。社会が取り巻く環境が変わっても子供たちが変わらないことに安堵し、いろいろな考えや方針を聞くとやはり時代が変化しているんだと納得もするそうです。

岩本さんが、園児の教育で注意していることをお聞きしました。「園児たちには数多くのことを体験してもらおうと考えています。たくさんの中を経験する中ですべてのことをうまくできるわけではありません。中には不得意なこともあります。しかし不得意なことをしたときに苦痛にならないような教育が大切だと考えています。また、私たちは言葉とあいさつを大切にしています。子供言葉を使わないことを心掛けています。言葉が乱れることは子供たちの話を聞く力にも影響します。正しい言葉で話しかけることで話を聞けるようになり、先生と園児の間の一つのけじめと考えています。また、あいさつは心模様をあらわしていると言われます。‘ありがとう’ という

言葉と’感謝の気持ち‘がひとつになることが大切で、園児たちがきちんとあいさつができるように、私たちは接しています」とおっしゃっています。

卒園生の中に、私たちの母校北海道文教大学に入学した子供もいるそうです。また、百合が原幼稚園に教育実習に来ていた生徒もいたそうです。大変うれしいことだと思います。

「幼稚園は子供たちが、集団で社会性を学ぶ初めての場所で、私たちは親以外の最初の教育者です。子供たちの一番の基礎になる部分を教えていくことになるわけですから大きな責任を担っていると思っています。その子がどのような小学生になるか、ひいては大人になるのかの影響力がものすごく大きい幼稚園教諭は人間教育の基礎を担う大きな責任もありますが、それが私たちのやりがいでもあるのです。」

岩本さんの言葉を、編集して掲載させていただきました。今後のご活躍を期待しております。

(文責 工藤鉄也)

洞爺湖サミットで活躍しました

「サミット給食」 味わって倶知安町

後志支部 小 野 幸 子

北海道洞爺湖サミット開催にちなみ、平成 20 年 7 月 7 日～7 月 9 日に参加各国の代表的な料理を学校給食でメニュー化、町内小・中学校 7 校の子供たちに食べてもらいました。

倶知安町がサミット会場の胆振管内洞爺湖町から一時間圏内にあり、近隣の留寿都村に国際メディアセンターが設けられたことから、サミット開催をきっかけに、子供たちに世界の食文化を学んでもらうのが目的です。

献立は 7 月 4 日のフランス「ヴィシソワーズ」からスタート。サミット期間中は 7 日にアメリカ「ジャンバラヤ」、イギリス「フィッシュ&チップス」、ロシア「ボルシチ」、8 日にドイツ「ジャーマンポテト」と続き、9 日のイタリア「スパゲティー」と日本の北海道「牛乳プリン」で締めくくりました。

学校へは北海道洞爺湖サミットマップをつくり配布しました。学校給食にあわせて TBS 系テレビ 7 月 7 日「ピンポン」でも放映されました。

『 北海道洞爺湖サミット給食 』

～ドイツ～

ジャーマンポテト

ジャーマンはドイツ風という意味で、ほくほくのじゃが芋にベーコンとにんにくの香りがきいた、ドイツの家庭料理です。



～アメリカ～

ジャンバラヤ

アメリカ、ルイジアナ州の「ケジャン料理」の代表、ジャンバラヤというちょっとピリ辛ピラフです。

～ロシア～

ボルシチ

ボルシチはロシアを代表するボリュームたっぷりの煮込みスープです。



～イギリス～

フィッシュアンドチップス
イギリスを代表する庶民的な料理の 1 つです。

～日本～

牛乳プリン

北海道の牛乳をたっぷり使ったプリンです。カップのシールは今回の北海道洞爺湖サミットのシンボルマークです。



～イタリア～

イタリアンスパゲティ

デザートではティラミス、パンナコッタなどが有名です。チーズ料理も有名ですがイタリアといえばパスタでしょう。



～フランス～

ヴィシソワーズ

フランス中部温泉地のヴィシーという地名由来で、じゃが芋本来の栄養素と牛乳のカルシウムで、夏の食欲のない時に飲みやすいスープです。

『 ボランティアで活躍の外国語学部の皆さん 』

「発見、再発見、そして未来へ続くサミット・ボランティア」

外国語学部英米語コミュニケーション学科 講師 渡辺 淳

私は今年度から本学に着任したのですが、着任早々 40 名もの学生を G8 洞爺湖サミットに、ボランティアで派遣するという大きな仕事を任されました。教職員も学生も教室の場所も、右も左もわからない状態の中で、多くの方に助けられながら、このプロジェクトを無事に終了することができ、感謝に堪えません。サミットは終わりましたが、学生や教職員の方々と一生懸命仕事をする中で、洞爺湖町はもちろんですが、実は学内で多くの方とお知り合いになり、魅力的な学生にもたくさん出会え、私にとっては本学の学生と教育環境の魅力を発見する、またとない機会となりました。私の実家は洞爺湖の隣の伊達市なのですが、学生たちと一緒に洞爺湖周辺の自然環境や文化などを勉強するうちに、今まで全く知らなかった郷里の魅力を再発見することにもなりました。その後も大学、学生と洞爺湖や胆振地方の方々との交流は続いており、サミットを通じて未来へと続くあたらしいつながりがこの大学に生まれたことも喜びです。たくさんの思い出や感動をくれた、ボランティアの学生さんたちに、心から「ありがとう」を言いたいです。





本部を守る学生たち

サミットの友情



サミットの感想

『出会いこそが最も大きな成果』

英米語コミュニケーション学科 3 年 櫻田 一平

2008 年 7 月に開催された北海道洞爺湖サミットが閉幕してから、すでに 3 ヶ月が過ぎようとしています。日々サミットの話も耳にしなくなり、久しぶりに訪れた洞爺湖温泉街からもサミットの名残をわずかに感じることはできませんでした。



こうしてボランティアとして参加していた日々が思い出に変わっていく中、未だに変わらないものがあります。それが「人のつながり」です。学内のボランティア参加者はもちろんのこと、お世話していただいた就職課の方々や教授の皆様方とも親交を深めることができました。またお世話になった町役場の方とは連絡を取り合い、また違うボランティアで共に活動したりしています。私にとってはボランティア期間で得た経験と共に、そこから繋がっていった様々な方との出会いこそが最も大きな成果だと思いました。これからはその「経験」をいかに今後の生活に生かしていくのかを考えながら、残りの大学生活を充実させたいです。

『抹茶と和菓子の評判が良かった』

英米語コミュニケーション学科 3 年 沢田 倫子

洞爺湖サミットでは様々な担当の部署に配置され、日本のメディアの取材を受けたり、サミットに対する意気込みを伝えたりすることが出来ました。洞爺の歴史や日本の文化を知る良い機会となりました。



洞爺湖周辺のパトロールをしたり、有珠山噴火の時に出来た火口付近まで山登りをしたり、アヒルボートに乗ったり、美味しいご飯を食べ、火山で怖いイメージが変わりました。又、電話の受け答え、案内をし、徐々に各国の政府関係者が増え、警察官による警備もより一層厳しくなりました。ここでは日本語でどう言うか教えたり、英語を話したりする機会が増えました。

後半、日本の文化を紹介するため浴衣を着て、チラシを配りながらの PR をしました。抹茶と和菓子は外国の方にも評判が良く、とても喜んでいただきました。ここでの成功や失敗したことは、全てこのボランティアに参加したから体験できたことです。歓迎した現地の人やスタッフ、24 時間警備をした警察官、そして私たち学生ボランティアと一緒に、サミットが成功するよう努めた貴重な 10 日間は良い刺激になりました。これから将来に向けて行動していく良いきっかけになりました。またサミットがあるなら私は参加します!! 本当に楽しかったです。

文教大学大学祭

色とりどりの花のごとくに
個性溢れた大学祭に

第 10 回を向かえる、北海道文教大学大学祭 ‘榮凛祭’ は 2008 年 10 月 3 日～5 日の 3 日間開催されました。今年のテーマは「千紫万紅（せんしばんこう）」です。

これまで恵庭校舎では、外国語学部の新設に伴い新校舎が増築され、その後も学部が増えるごとに広い敷地に次々と校舎が増えてきました。本年は新たに建設された、本館を加えた中での大学祭開催となりました。例年いま一つ天候に恵まれなかった大学祭でしたが、今年は天候に恵まれ、たくさんの一般の方々が足を運んでくれた様子です。

つるの会が寄贈したテントが立ち並ぶメイン会場では、文教大学のよさこいチームの ‘跳殿蝶嬢’ がオープニングにてその舞を披露し、大学祭はスタートしました。毎年食券の売り切れ必死の健康栄養学科の ‘給食’ は今年も盛況で、12 時の開店前には、一階食堂前は順番待ちの長蛇の列ができていました。毎年多くの集客を誇るお化け屋敷やゲストラライブでもたくさんの人が楽しんでいった大学祭になりました。

私達つるの会スタッフは、昨年、一昨年に引き続き、大学サークルのアクティブヘルスと合同で身体計測や筋力測定を行う ‘体力測定’ の教室で健康相談コーナーも設け、大学祭に参加しております。数少ない同窓会スタッフでの大学祭参加が例年続いて、準備段階から課題がいろいろと見えてきた今年の大学祭参加と相成りました。それでも 3 月に卒業したての 2 名同窓生の協力があり、まだ現役の学生とも顔なじみで、つるの会の存在をアピールしておりました。

健康相談コーナーには、栄養の指導を望む人や栄養の指導が必要かなと思われる人がいたり、昨年の身体計測で若干の問題ありだった方が今年も足を運んでくれたりと、いうこともありました。健康相談には、興味のある学生さんは学部を超えて見学に来て、実際に話を聞いていたりといったこともあり、学部同士の横のつながりのきっかけになってくれればとの期待を抱いたりという機会にもなりました。

大学祭への参加企画を会員の皆様から広く募集したいと考えております。ご意見や、こんな展示があったらいいな、参加したいなというアイデアを募集しておりますので、同窓会事務局までご一報ください。

アクティブヘルスの身体測定の模様です



つるの会の健康相談コーナー
待ちがでることもありました



外の模擬店も大変賑わっていました

平成19年度決算

自 平成19年3月1日
至 平成20年2月末日

平成20年度予算

自 平成20年3月1日
至 平成21年2月末日

収入の部

(単位:円)

科 目	予 算	決 算	備 考
前年度繰越金	4,317,537	4,317,537	
会 費	7,660,000	6,459,000	短大 19年度 129名×15,000円=1,935,000円 1名×4,000円= 4,000円 大学 19年度 226名×20,000円=4,520,000円 定期預金利息
利息収入	3,000	2,331	
計	11,980,537	10,778,868	

支出の部

(単位:円)

科 目	予 算	決 算	備 考
総会及び卒業生を祝う会	2,000,000	1,769,886	会場費・ビンゴ景品代・祝う会
卒業記念品費	570,150	579,600	368名×1,500円(消費税27,600円)
印 刷 費	800,000	562,983	会報印刷・総会出欠用返信はがき印刷
通 信 費	1,200,000	900,261	電話代・切手代・会報発送料金
事務消耗品費	300,000	64,890	事務用品
会 議 費	500,000	376,783	役員会・委員会(会報及びHP)・支部長会議
交 通 費	600,000	456,900	役員会・委員会(会報及びHP)・支部長会議
アルバイト代	300,000	253,645	事務の整理
名簿整理費	300,000	49,595	ホームページ作成費及びデータベース管理
研 修 費	300,000	0	講演会・講習会
助 成 金	700,000	729,096	各学部・学科への助成金 大学祭出店への助成金
予 備 費	100,000	0	
基本金積立金	3,000,000	0	定期預金
次年度繰越金	1,310,387	5,035,229	
計	11,980,537	10,778,868	

収入の部

(単位:円)

科 目	予 算	備 考
前年度繰越金	5,035,229	
会 費	6,995,000	短大 20年度 89名×15,000円=1,335,000円 大学 20年度 283名×20,000円=5,660,000円 普通預金利息・定期預金利息
利息収入	3,000	
計	12,033,229	

支出の部

(単位:円)

科 目	予 算	備 考
総会及び卒業生を祝う会	2,000,000	会場費・祝う会
卒業記念品費	1,290,975	280本×28,000(既成)135本×3,300本(特注)
印 刷 費	700,000	会報印刷・総会出欠用返信はがき印刷
通 信 費	1,000,000	電話代・切手代・会報発送料金
事務消耗品費	150,000	事務用品、コピーカートリッジ他
会 議 費	500,000	役員会・委員会(会報及びHP)・支部長会議
交 通 費	500,000	役員会・委員会(会報及びHP)・支部長会議
アルバイト代	1,300,000	事務の整理
名簿整理費	300,000	ホームページ作成費及びデータベース管理 新しい同窓会室にパソコンを完備するために必要
研 修 費	200,000	講演会・講習会・支部研修会
教育研究助成金	800,000	各学部・学科への助成金
大学祭への助成金	100,000	大学祭出店への助成金
予 備 費	1,000,000	同窓会費交換資金、同窓会室備品準備費
基本金積立金	1,500,000	定期預金
次年度繰越金	692,254	
計	12,033,229	

平成20年度事業経過報告

1. 同窓会名簿の整理
ホームページを充実させ、名簿整理を行った
2. 卒業生への記念品 ネームペン (368 本)
3. 同窓会総会
4. 卒業祝賀会及び同窓会入会式
5. 会報の発行
会報「はなますの実」17号発行 ホームページの充実(年4回更新していく)
6. 支部の充実
網走支部会開催(平成20年8月2日(土) 北見市にて)
7. 各学部・幼児保育学科への教育助成金について
英米語コミュニケーション学科への助成
8. 大学祭出展への助成
平成20年10月3日～5日

「よりみち」～豆彩工房 悠希～

『豆彩工房 悠貴』伊丹食品(株)の4代目が京都で修行を終え、平成18年3月に新装オープン致しました。

豆腐作りの要である水は地下水を使用し、厳選した道産大豆で作られた豆腐は、豆本来の味わいが楽しめます。他にも三角揚げや小揚げ生揚げなど全て手作りにこだわり1枚1枚丁寧に揚げています。工場兼店舗には豆腐や揚げ以外にも豆腐製品を使った惣菜やスイーツも販売しています。4代目こだわりの豆腐を是非一度ご賞味ください。

「会報 はまなすの実」をご持参頂き、500円以上お買い上げの方に当店で人気の「おからコロッケ」を2個サービスさせていただきます。

住 所 : 札幌市白石区本通10丁目南5-1 TEL : 011-861-2623
営業時間 : 10:00～18:00 定休日 : 日曜日 駐車場 : 2台



アクセス

12号線

●コジマ電器

豆彩工房

■悠貴

吹田塗料店

●サンクス

本郷通り

平成 20 年度同窓会総会及び卒業祝賀会・同窓会入会式

下記の要領で本年も開催いたします。ますますの同窓会と母校の絆を深める機会ですので多数の参加をお待ちしております。

日時 平成21年3月15日（日） 同窓会総会 16：00～
卒業祝賀会及び入会式 17：00～

場所 札幌グランドホテル（札幌市中央区北1条西4丁目 TEL011-261-3311）
同窓会総会 別館1階グランシェフ
卒業祝賀会及び入会式 別館2階グランドホール

申込 会報同封のはがきまたは電話・FAXでお申し込みください

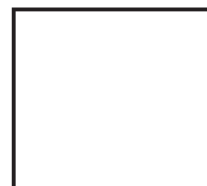
締切 平成21年2月27日（金） 必着

掲 示 板

- ▶ 受賞おめでとうございます
平成19年度北海道社会貢献賞食生活改善賞
久我佳子さん（食6期） 陸上自衛隊帯広駐屯地勤務
- 平成20年度北海道社会貢献賞食生活改善賞
鈴木恵子さん（食5期） 浦河町立荻伏小学校勤務
伊藤静子さん（食3期） 市立稚内病院勤務
- ▶ ご案内
「つるの会」 後志支部会開催
平成21年度は後志支部のお力を借りて実施することになりました。
場所は、倶知安・余市・小樽方面で、9月頃の予定です。景色・海の幸豊かな地方是非お出かけください。

ホームページ委員会たより

今回、北海道文教大学同窓会のホームページがリニューアルされることとなりました。以前よりもより皆さんに楽しんでいただけるよう、「写真集」や「思い出スポット」といったコンテンツの充実をし、携帯電話からも同窓会への登録や新規情報を受信できるようにしていきます。ホームページは 2009 年 3 月に運用開始を目標に鋭意作成しています。



編集後記

会報委員として第 12 号から、早いもので今回で 6 部目の会報発行に携わってまいりました。

私たちは毎年どのような記事、どのような情報発信を同窓生が望んでいるのかに思慮してまいりました。しかし今年はこれまで培ってきたものが生きたのでしょうか、次々とお題が出てきました。取り上げる話題が増えてきたのです。委員会としての力が少しつつきてきたのかと実感しております。大学が大きく育まれてる最中で学部増加や卒業生の職域の拡がりもあるでしょうし、何よりこれまでも行われてきたでしょう同窓生たち活躍を次々に拾い上げられるようになってきました。多くの同窓生の皆様に、他の同窓生たちの様子を紹介できる会報が年々充実していると感じています。

会報に同封させていただいております、総会と卒業生を祝う会および同窓会入会式の出席のご案内の葉書には皆様からの貴重なご意見を頂戴しております。私たちは、その内容にしっかりと目を通してまいります。お褒めの言葉を頂けることもございますし、反省しなければならないご指摘を受けることもございます。それらの貴重なお言葉を真摯に受け止め、同窓会の皆様のご協力のもと会報委員会一同、充実の会報の作成にこれからも努めてまいります。

【今号の会報は全て手作りになっており一部お見苦しい点がございますが、ご容赦くださいませ】 （工藤 鉄也記）

同窓会事務局
〒061-1449 恵庭市黄金中央 5 丁目 196 番地 1
（文教大学内）
住所、氏名等変更の場合はご連絡ください
TEL (0123) 34-2515
FAX (0123) 25-5350

会報及びホームページ作成委員

北崎 迪子（食 3 期）	後藤田 倫子（食 3 期）
小松 信隆（食 28 期）	松木 寛美（幼 17 期）
田中 律子（食 12 期）	槌本 浩司（食 26 期）
工藤 鉄也（食 37 期）	池内 朋弥（健康栄養 2 期）