# 生活に根付く 大豆の歴史と活用

弥生時代に伝来したとされている大豆。農林水産省の食料需給表によると、2019年度に日本で消費に回された大豆は367万トンに及ぶ。幅広い可能性のある大豆について知ると、日常生活がより豊かになる。大豆の栄養素やみそを扱う店舗の思い、大豆の美容への応用を取り上げる。

## 豊富な栄養素

主食である米と同様に「五穀」の一つとして大切にされてきた大豆。油揚げや納豆、きな粉のように多様なかたちで私たちの生活を支えるなじみ深い食品だ。しょうゆやみそといった大豆が原料の調味料も、日本人の味覚を形成するうえで大いに貢献している。健康に注目が集まる今、改めて身近な大豆に目を向けていく。

健康を維持するには食事の栄養バランスが重要だ。大豆にはさまざまな成分が含まれているが、最も注目したい栄養素がタンパク質だ。「畑の肉」とうたわれるように、大豆と牛肉のタンパク含量はほぼ等しい。日本では歴史上、肉をあまり食べてこなかった。仏教の教えや身分の差により入手しにくかった肉に対し「畑の肉」は平民からとても頼りにされたという。他にもイソフラボンや脂肪酸など、体に必要な栄養素が大豆には詰まっている。

大豆は豊富な加工法だけでなく、その機能性と確かな味があってこそ、現代を生きる私たちの生活に根付いているのだと言える。「まめに」暮らすために欠かせない食物だ。　（髙田亜美）

《参考文献》

食料白書　日本人と大豆　栄養評価と需給の動向（食料白書編集委員会、農山漁村文化協会、2007年）

## 販売と調理 みそ広める

近年世界では健康志向の高まりにより、発酵食品であるみそが注目を浴びている。吉祥寺にも約36年間続く専門店「ソイビーンファーム」があり、みその販売やみそを使った料理の提供を行っている。５月には吉祥寺中道通り沿いにリニューアルオープンした。

みそには、豆みそ、米みそ、麦みそなどのさまざまな種類があり、原料の違いや生産地でその特徴が異なる。中国、四国、九州地方では、二毛作が行われていたことから麦みそが多い。一方で寒冷な地域では、食品を保存するために塩分濃度の高いみそが作られた。また、仙台みそはみその栄養価に注目した伊達政宗がみそを作らせたことが起源だと言われており、みそは各地の文化と深く関わっている。

ソイビーンファームでは、さまざまな特徴を持つ全国のみそを30種類以上取り扱っている。店長の土平哲生さんは同店を開店するまで問屋に勤めており、当時から関わりのあるお店のみそや、全国味噌鑑評会で高く評価されたみそを仕入れている。また、メニューには、ロールキャベツやポトフなどの家庭で作れる洋風の料理にみそを加えたものを用意している。これには、多様な料理にみそを使用できることを広めたいという土平さんの思いが込められている。

みそは和洋中のどのような料理にも合い健康にも良いほか、溶くだけで簡単に使うことができる。土平さんにとってみそはお国自慢であるそうだ。「その良さを知ってもらい、より多くの人に使ってもらいたい」と語った。

（飯塚大賀）

ソイビーンファーム店長の土平さん

## 肌に優しいスキンケア

新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスク着用やアルコール消毒が日常的になり、肌荒れに悩む人が増えている。そこで、大豆の力を使ったスキンケアブランド「SOA（ソア）」の商品を販売する株式会社ロータス・ロータスの社長・小出潤一さんに話を伺った。

小出さんは、医学の知識を持っていたことから大豆の成分に着目し、スキンケアの研究を始めた。大豆には界面活性剤としての働きがある大豆レシチンが含まれている。その細かい粒子が肌の奥まで浸透するため、肌を強くこすらずに洗浄することが可能だ。他にも、オレイン酸・リノール酸・α－リノレン酸という３つの必須脂肪酸が含まれている。これらは肌になじみやすく、高い保湿効果を持つ。SOAでは、このような大豆の働きを活用した洗顔料やボディーソープ、アルコール洗浄液などの商品を展開している。

2019年からオンラインで商品を販売。消費者の声を直接聞くため、４月に初の実店舗となる吉祥寺店を、ペニーレーンの吉祥寺ロフト横に開店した。店内には洗面台が設置されており、商品の効果を体感できるようになっている。商品は性別や年齢を問わず全ての人に薦められるもので、今後はニューヨークに出店する予定もあるという。本学学生は学生証を持って行くと10%割引で購入できる。肌に悩みがある人は足を運んでみてはどうだろうか。

（一力聖司）

# 五輪・パラ今へとつながる

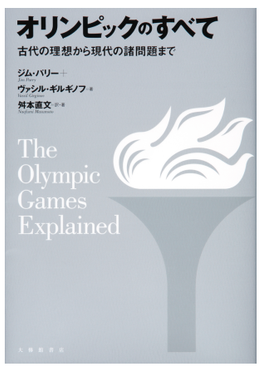
コロナ禍による史上初の延期を含め、数々の荒波にもまれてきた東京五輪・パラリンピック。「United by Emotion」が同大会のモットーとして掲げられ、現状に適した形での安全な開催が望まれている。来る東京2020大会に向けて、五輪・パラリンピックの歴史を振り返る。

原初にあたる祭典競技は、紀元前776年にオリンピアで幕を開ける。当時は開催の度に休戦し、ポリス間のしがらみなしにギリシャ人が集う貴重な機会となっていた。しかし、競技に参加できるのはギリシャの自由市民かつ男性だけだった。

後に古代の聖火は途絶えるが、ルネサンスの広がりとともにギリシャの思想や生活への関心が高まった17世紀初頭から、五輪復興に向けた試みが行われ始める。フランス貴族であるピエール・ド・クーベルタンの手腕が功を奏し、1896年に近代初となる第１回アテネ大会が開催。彼は「五輪の大会は国際的な友好や親善につながる。勝利することではなく、参加し協力することに価値がある」といった考えの下に五輪の復興を成し遂げた。古代から勝者に冠を贈る役目を担っていた女性たちも、1900年からは競技選手として活躍し始める。

1960年の第17回ローマ大会より始まったパラリンピック大会以降、障害のある人々の活躍の場が広がりを見せていく。1989年に国際パラリンピック委員会が設立され、選手個々人の多様な障害にも対応するようになっていった。

さまざまな隔たりを越え世界全体が感動を共有してきたという軌跡こそが、五輪・パラリンピックの歴史であり価値といえる。多様な人々が「United」していくことに今後も期待が高まるばかりだ。五輪・パラリンピックは時代とともにかたちを変えながらもその歴史を刻み続けていく。　（大村皐月）




『オリンピックのすべて　古代の理想から現代の諸問題まで』ジム・パリー、ヴァシル・ギルギノフ著、舛本直文訳・著　大修館書店（二〇〇八）

# 互いに学び合う 文化団体の活動

## FSS

FSS（Folk Song Society）は、本学にある４つの軽音楽団体の中でも規模の大きな部だ。１～２カ月に１回のライブに向けてバンドごとに練習しており、どのライブに参加するかは自由に選べる。また、入部を機に一から楽器を始める人もおり、最初は初心者同士でバンドを組むことが多い。上達に合わせて技術の高い人と組むことでさらなる成長が見込める。

５月には新入生に活動を知ってもらうため、他の３団体と共に３年生主体で「春の合同ライブ2021」を行った。さらに、同部は仮入部期間を設けていないが、入部前に出演できる「ゼミコン」というライブを開催している。例年は１年生が自身の好きな音楽ができるようにグループに分かれ、そこに上級生が加入する。しかし、昨年は新型コロナウイルスの影響で活動をほとんど行えなかったため、今年は新入部員の対象を２年生にまで広げ、33組ものバンドが演奏を披露した。７月に行われる「サマコン」は入部後初のライブハウスでの演奏であり、このライブから本格的な活動が始まる。

部員の河端玄樹さん（システム４）は「他の人の演奏からそれまで知らなかった曲やパフォーマンスを学ぶことができるため、ライブが一番楽しい」と話す。この先、徐々に制限がなくなり、パフォーマンスが自由にできるようになる日を楽しみにしたい。

（織田健瑠）

ライブの様子

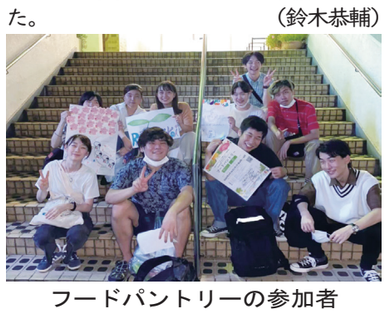
## RootSeikei

本学ボランティア支援センターの登録団体であるRootSeikeiは2019年11月に設立された。貧困に悩む開発途上国での住居建築支援を目的としており、NPO法人「Habitat for Humanity Japan」の学生支部の一つだ。現在は海外へ行きにくいため、本来の活動を縮小。地域に目を向け、中高生への学習支援や、フードバンクを武蔵野市に設立するためのサポート、月１回のフードパントリーなど多岐にわたったボランティア活動を行っている。

同団体を立ち上げた代表の黒田あすかさん（国際文化３）は、メンバー自身が「考えて」活動ができるように運営を行っている。少人数の団体だからこそ、週に１回のミーティングの中で一人一人に発言する機会を設けている。自分が取り組みたい活動をどのように実現するのか、なぜその活動が必要なのかを話し合い、RootSeikeiとしての考えをつくり上げている。

現在の活動内容の中で、黒田さんはフードパントリーに最も注力している。フードパントリーとは、フードロス削減のために企業や農家から食材を集め、必要とする人に提供する取り組みだ。活動を通して黒田さんは、華やかな印象の吉祥寺にも声を上げられず貧困に苦しむ人がいると知り、驚いた。こうした現状を知ることが苦しむ人を助けることにつながる。黒田さんは「今後も活動を広めたい。興味があれば、月１回のフードパントリーに参加してほしい」と笑顔を見せた。

（鈴木恭輔）



フードパントリーの参加者

## 英語会

70年以上の歴史を誇る英語会、通称「ESS」。新型コロナウイルスの感染拡大に負けず、大会に向け練習を続ける彼らの活動を紹介する。同団体の大きな特徴は、３つのセクションに分かれ、異なる活動を行っていることだ。部員はディベート、ディスカッション、スピーチのうち１つに属し、大会に向けて練習を積み重ねる。練習といっても、単に英語で考えを主張するだけではない。相手を納得させるために政治や経済、ジェンダー問題といったテーマの知識を付け、論理的に話す必要がある。メンバーは意見を交わし、話し方をはじめとする技術を磨く。

言葉で競う彼らの活動は、昨今の感染予防措置によりオンライン上で行われることが多い。先輩から後輩への指導やモチベーションの維持などままならない部分もある一方で、オンラインの利点を生かした今までにない取り組みもある。九州や関西にある他大学と交流する機会が増えたことや、本番に向けた大学間での練習試合が活発になったことがその例だ。

会話の中で、思うように相手に話が伝わらない経験をしたことがある人は多いだろう。会長の久保田稜斗さん（経済経営３）は「人に考えを伝えるには、論理的に説明することが大切だ」と強調した。同団体の今後の活躍に注目していきたい。　（髙田亜美）

# 欅祭開催へ 新たな取り組み

５月中旬に「欅祭運営に関するご支援のお願い」が本学および欅祭本部のホームページ上に公開された。いまだに新型コロナウイルス感染症は収束したとは言えない状況だが、本年度の欅祭は感染対策を講じた上で開催される予定だ。

感染対策を行いながらの準備や開催には、例年以上に経済的負担がかかる。以前は学生が中庭ステージを設営していたが、本年度は密を避けるため業者に依頼することを決定した。また、フェイスシールドやアクリル板など多くの備品も必要になる。そのため、本年度から寄付を呼び掛けることとなった。寄付の具体的な方法は成蹊教育応援団のホームページで確認できる。

本年度の欅祭では、入場制限のため事前予約制を導入するほか、YouTubeも活用していく。中庭ステージや本館前ステージの様子をライブ配信し、対面での発表をしない団体も動画を公開できる。欅祭本部委員長の姉崎正之助さん（経済経営３）は「大学まで来る必要がないため、例年よりも多くの人に関わってもらえるだろう」と期待を寄せている。

昨年度の欅祭は、準備を進めている途中で感染症が流行し始め中止となった。姉崎さんも当時担当していた企画が実現できず、悔しい思いをしたという。欅祭は今回で第60回と節目を迎える。イベントを行うには制約の多い情勢だが、安全に楽しく開催できることを願う。　（勝見季紘）

# 正しい日本語 ルールと注意点

オンライン授業が中心となって以降、学期末課題や出席確認の小レポートなどにより、文章を書く機会が増加した。その中で、日本語という言語の難しさにぶつかることがある。日本語を正しく使うには、ルールの理解が大切だ。

平仮名と片仮名の成立当初は、１つの音に１つの仮名が対応していた。その後、発音が変化していき「お」「を」といった文字の表す音は同じになった。こうした変化に合わせ、さまざまな仮名遣いのルールが考案されてきたが、第二次世界大戦後、内閣告示により初めて明確なルールが定められた。「を」は助詞としてのみ使われる。また「じ」「ぢ」、「ず」「づ」では基本的に「じ」「ず」を使うが「底力（そこぢから）」のように「ちから（力）」が意識され「じ」では違和感がある場合は「ぢ」と書く。「稲妻（いなずま）」のような現代では一単語と認識される語には「づ」は使われない。しかし、語源は「稲」＋「妻」とされるため人によっては違和感を覚える。これらは「づ」と書いても良いとされている。このように仮名遣いの特例は慣習により決められている。

また、文学部の久保田篤教授はレポートを書く際の注意点として次の３つを挙げた。まず、話し言葉ではなく、論文らしい言葉にすることだ。特に副詞や接続詞で話し言葉的な語を使ってしまうことが多い。次に、漢字を正しく使うことだ。例えば「窺えた」を「伺えた」としてしまう場合がよくあるそうだ。漢字にはそれぞれ意味があるため、音が同じでも異なる字を使うと内容も変わってしまう。不安があれば辞書を引くことを心掛けたい。最後に、主語と述語のずれに気を付けることだ。いずれも基本的なことに感じるが、このような間違いは多いという。

毎日触れる日本語だが、改めて見直すと知らなかった点や意識していなかった点に気付く。何気なく文を書くのではなく、一度日本語のルールを見直してはいかがだろうか。（勝見季紘）

成蹊大学新聞

発行人　倉田　滉也
編集人　岡本　和音
制作人　小西　優花
デスク　山田　拓斗
白川　ゆり
夏目　大
白川　ゆり
三瓶　純一
梶原　万穂
大濵　百花

○ご意見・ご感想は seikeipress@gmail.com
○広告掲載のご依頼は seikeipress.ad4@gmail.com
までご連絡ください。

# Editor's Voice えでぃたーず ぼいす

学内面では、2020年度卒業生の就職率や志望業界の傾向を取材。今後の就職活動への対策と併せてお伝えします。

来年度に迎える理工学部の改組、本学の新型コロナウイルス感染症対策などについても掲載しています（１面）。

感染症対策を講じた上で、スポーツの試合も開催されています。スポーツ面では、６月に行われたリーグ戦や体育会団体の活動などを扱います。運動をする際に注意すべき「オーバートレーニング症候群」に関する記事も必見です（２面）。

技術の発展とともに広がっていくVR。特集面では、本学学生にご協力いただいたアンケートを基にVR機器使用の実態について考察。多様な観点からの記事を通し、VR技術の可能性について知見を深められる内容です（３面）。

吉祥寺駅周辺では、大豆を使ったスキンケアブランドの出店や、みそ専門店のリニューアルオープンなど変化が起こっています。文化面では、大豆についての小特集や本年度の欅祭開催の情報など、学生の皆さんに役立つ情報をお届けします（４面）。