

# 1 年の半分が終わります！

## 後半も体調を整えて頑張りましょう！

6 月が終わると、ちょうど 1 年の半分が終わり、大学では 11~12 回目の授業が終わります。一方で、6 月はメインとなるようなイベントが、少ないと言われていています。5 月は GW や学友会定期総会、7 月は海の日（月曜授業実施日です）や前学期定期試験など、賑やかなイメージがあります。そこで、基礎教育センターの学生アシスタントに、6 月でイメージすることを、自由に書いてもらいました。

『6 月の旬の食材は？』と聞かれて、答えられる学生は少ないのではないかと思います。これは、現代の技術の発展のおかげで、年中季節に関係なく『旬(しゅん)』が食べられるからです。旬の食材は栄養価が高く、味も美味しい。そこで私は、ぜひ食べてほしい旬の野菜を紹介します。まず、グリーンアスパラガスです。グリーンアスパラガスの中には、アスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復や活力を上げる作用があります。次に、夏の定番の苦瓜(にがうり)には、ビタミン C がレモンの約 1.3 倍あると言われていています。また苦瓜の苦みの源であるモルデシンは、胃腸の状態を整え、食が進むようになり、夏バテ改善にとっても良いのです。6 月が終われば、もっと暑くなっていきます。旬の食材を食べ、初夏を乗り越えてほしいです。



【生命科学部生命科学科 3 年 須賀咲弥】



6 月上旬、大雨が降りましたが、福岡の梅雨入りは、今までで一番遅い梅雨入りと言われていています。個人的に梅雨と言えば紫陽花(あじさい)です。学内にも咲いていて、ピンクや青など様々な色があって綺麗だなと思います。紫陽花の綺麗なあの色は、土の中のアルミニウムを吸収したりしなかったりで変わるらしいのです。科学的なことはよく分かりませんが、似たような場所から様々な色の紫陽花が咲いているのは、見ていて面白いし、ああ、梅雨も悪くないなと思わせてくれます。皆さんは、梅雨時期ならではの楽しみはありますか？見つからないなという方は、今年の梅雨を、何か楽しみを見つける季節にしてみては？

【国際文化学部臨床心理学科 3 年 池上ひなの】

基礎教育センターは、前学期定期試験が終わるまで、いつもと変わらず通常業務です。学生生活に関する質問や、自学自習など、何かあればいつでも来室してください。お待ちしております。

## 基礎教育センター<1 号館 2 階>

開室時間 平日 : 9:00~17:00  
木曜のみ : 9:00~20:00

