

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

通常 9:20～20:00 開館 9:20～17:00 開館(土曜・春季など) 休館日

「◆ KIU Summer Program for KIDs 2025 ◆」

8月20日～22日の3日間、本学で「KIU Summer Program for KIDs」が開催されました。図書館では小学生を対象とした3つのプログラムを行いました。

「糸かけアート」

好きな糸を選び、一つ一つ順番にかけていくと、模様が完成☆

「まめ本づくり」

手のひらサイズのノート作りに挑戦！

「手すきハガキをつくろう」

牛乳パックから表面のフィルムを剥がして、ミキサーにかけます♪



波のおと 情報センター(図書館)だより Vol.41 2025年10月発行
編集・発行 神戸国際大学情報センター(図書館)
〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中9-1-6
TEL 078-845-3344 / FAX 078-845-3355

波のおと

情報センター(図書館)だより Vol.41

2025 autumn & winter



写真は大阪・関西万博
右上から右回りにサウジアラビア館、
チェコ館、ベルギー館、英国館

毎日の食事は単に栄養を摂るだけでなく、身体と心を養い文化と感性を育むものです。特集『食のちから』では文化、健康の視点から食の魅力を探ります。一緒に“おいしい世界”の探検に出かけましょう！

■ 食のちから

■ 開館カレンダー

■ KIU Summer Program for KIDs

「波のおと」の印刷は環境に配慮しています

食のちから～世界を味わう、健康を育む

◆世界の食文化◆

大阪・関西万博(10/13まで開催)では、館内にレストランを併設しているパビリオンも多く、世界各国の料理が味わえると話題になっています。
“食”は文化です。気候、宗教、民族の歴史...、文化の違いによって多様な料理が生まれました。この機会に世界の料理を知り、味わってみませんか？

イタリアのパスタ

①料理紹介：イタリアでは形やソースの種類が豊富なパスタが日常的に食べられています。写真①はクリームソースのラビオリです。
②文化的背景：古代ローマ時代に起源を持ち、地域ごとの食文化に根付いています。



ベルギーのワッフル

①料理紹介：ベルギーでは軽いブリュッセル風と甘いリエージュ風のワッフルが有名です。写真④はブリュッセル風(生クリーム&アイス添え)。甘すぎずいくらでも食べれそう！
②文化的背景：中世から続く伝統菓子で、家庭の味として親しまれています。



ドイツのソーセージ(ヴルスト)

①料理紹介：ドイツでは地域ごとに異なる種類のソーセージが親しまれています。これがドイツビールによく合います。
(注：お酒は二十歳になってから)
②文化的背景：保存食として発展し、ビール文化と深く結びついています。

マレーシアのロティチャナイ

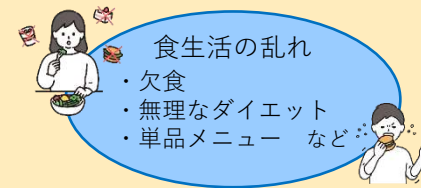
①料理紹介：薄く焼いた生地をカレーにつけて食べるマレーシアの定番朝食です。ナンに似てますが外はカリッ、中はふわっとした食感です。
②文化的背景：インド系移民の料理が多民族文化の中で定着しました。



◆食生活と健康◆

私たちが健康的に生活するためには、栄養バランスの取れた食事が欠かせません。何気ない食習慣を見つめ直して、毎日を元気に過ごしましょう♪

～食事が健康に与える影響～



様々な不調が起こりやすく

- ・気分が落ち込みやすい
- ・疲労感
- ・肌荒れ、髪の毛の抜け
- ・不眠

生活習慣病のリスクも...



まずは無理せず「野菜を少しだけプラスする」ことを目指そう



～ひとり暮らしの食生活～

ひとり暮らしの大学生の自炊割合は高い傾向にありますが「同じメニューばかり」「食材を使いきれない」といったケースも少なくありません。そんな時は「食べる目安」「保存方法」を意識してみましょう。

「食事バランスガイド」

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか。目安を分かりやすくイラストで教えてくれます。(厚生労働省、農林水産省が共同で策定)



(参考)：農林水産省「食事バランスガイド」について
URL: https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

野菜の冷凍保存

じゃがいも

よく洗って水気を切り保存袋へ(保存期間)：2～3週間

にんじん

乱切り、細切りにして使いやすい量をラップに包み保存袋へ(保存期間)：1か月

キャベツ レタス

キャベツは一口大に切る。レタスは手でちぎって保存袋へ(保存期間)：1か月

(参考)：島本美由紀(2017)『とにかくかんたんゆる～っとはじめる10分自炊』東京書店 (1F 596/Sh38)

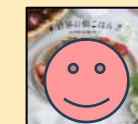
◆食に関連する本◆

『世界食味紀行』 芦原伸著 (平凡社新書1018)



ロンドンの街角からケニアのサヴァンナまで世界各地を旅して食べたその土地ならではの料理。こんなにも多様な食材、調理法があるのかと驚かされます。

『世界の朝ごはん』 バイインターナショナル編著 (2F383.8/Se22)



世界66カ国の朝ごはんが写真で紹介されています。「おいしそう！」と、見ているだけでは満足できずに食べたくなります。

『自炊力-料理以前の食生活改善スキル』 白央篤司著 (光文社新書975)



料理するだけでなく、栄養バランスを考え献立を決めて買い物をする。その一連の流れを上手にできるのが自炊力。「自炊は楽しい！」と思えるようになります。

『ひとり分やる気1%ごはん』

：美味しいおかずがちゃちゃっと作れるしあわせレシピ500』 ハマごはん著 (1F 596/H23)



特別な食材はなし。少ない材料で手軽に美味しく作れるレシピが満載です。調理説明も1～3ステップ程とシンプルでとても分かりやすい点が魅力的。

『そのままおいしい野菜の食べ方』

：生産者さんだから知っている』 食ベチョク著 (1F 596.37/Ta12)



旬、見分け方、保存方法。野菜・果物を一番美味しく、いい状態で食べてほしい！という生産者さんたちの気持ちが詰まった本書。「そのままおいしい食べ方」も教えてくれます。