

長大生の部活動での活躍

先号では部活団体としての成績を取り上げましたが、今回は個人で活躍した人々に①九山を終えての感想、②西医体に向けての抱負を聞いてみました。また、今回は九山でイベントのあった軽音部とダンス部にも取材をさせていただきました。



編集長
大熊 怜 (学友会 広報部)

編集部
長崎大学医学部ぐびろが丘編集部
長崎医学同窓会
〒852-8523 長崎市坂本1丁目12番4号
☎095-848-5484
E-mail: ryujun_do@ml.nagasaki-u.ac.jp

印刷
株式会社インテックス

ソフトテニス部

男子個人戦
優勝：百岳龍・越ペア
準優勝：百岳駿・内倉ペア
3位：宮原・小寺倫ペア

6年 百岳 駿平さん
①決勝で弟に負けて悔しかったです。

②8月にある西医体は6年生にとっては最後の大会になります。悔いが残らないように全力を尽くして、目標である団体男女アベック優勝を目指して頑張ります。

5年 小寺 倫平さん
①九山では、男子団体優勝、女子団体第3位、男子個人戦優勝、準優勝、第3位という結果を取ることができました。



た。さて、大学ソフトテニスの団体戦は男子は5ペア、女子は3ペアの点取り方式で行われます。団体戦では大将ペアを相手の何番手に当てるかなど順番を決める際から勝負は始まっており、順番決めは毎年熟考させられます。個人戦では1ペア負けたらチームとして勝てばよい団体戦とは違い、一度負けたら終了という緊張感に押し潰されそうになることも少なくありません。ペアを組む2人でどんな劣勢な状況であっても支え合い、相手の得意な球種や苦手なコースを分析し、戦術を立てて戦う必要があります。その上で重要になってくるのがペア間での信頼関係であり、お互いの得意な展開を作る配球などです。今回上位入賞した3ペアは決して個人が他の大学に比べ抜き出ているわけではありませんが、ペアを組む2人がお互いの良さを引き出し合うことができた結果このような成績を取ることができたのだと思います。

②このシンドルスではなくダブルスで戦うという強みを存分に生かしながら西医体でも団体でのアベック優勝、そして個人戦でも1ペア

バドミントン部

女子ダブルス
準優勝：平野・峰ペア

5年 平野 藍さん
①今回初めて個人戦で入賞し、初めて自分の名前が入った賞状を受け取りました。

私は、大学からバドミントンを始めて、大会では悔しくて泣くことも沢山ありました。そんな中で、経験者の人にも負けないように頑張りたい！と思っ

て、2年生の峰さんに引張ってもらいながら、一緒に頑張ってきた、やっと賞状を取れてとても嬉しかったです。



す！そして、同時にここまでバシバシ育ててくださった、卒業された方を含めたたくさんの先輩方や一緒に頑張ってきた同級生、そして後輩のみんなのおかげでなつてしみじみと感じました。この場を借りて、本当に感謝しています！ありがとうございます！

②九山では準優勝という結果でしたが、それよりも規模の大きい西医体ではどこまで行けるのだろうかと思いつき、常に挑戦する気持ちで、団体と個人戦どちらも入賞出来るように頑張りたいと思います！応援の程、よろしくお祈いします。

陸上部

男子3000m障害 優勝

5年 宿輪 尚孝さん

①今回、3000m障害で初めて優勝することができました。去年の九山で経験した悔しさをバネに1年間続けてきた練習が結果に結びつき、とても嬉しいです。

②8月の西医体では去年届かなかった表彰台を目指して、最後まで粘り強く走りたと思います。

男子走り高跳び 優勝

5年 日高 拓也さん



①今回、男子走り高跳びで1m75cmを跳び優勝することができました。優勝を目標に掲げてきたので、実現できて非常に嬉しいです！

②九山では優勝することができませんでした。自己ベストに届かなかったのが、西医体ではベストを更新して1つでもいい順位を獲りたいと思います。

卓球部

男子シングルス優勝

2年 西山 樹さん

①久しぶりの卓球に加え、故障に悩まされた昨年でした。が、なんとか今回優勝する事ができました。この結果は卓球部に関わる方々や気にかけてくれた友人達のおかげで勝



ち獲れたものだと思います。応援本当にありがとうございました。九山連覇、そしてその先も勝ち続けられるよう励むので、これからも応援よろしくお願いします！

②卓球男子個人戦では九山上位が西医上位となっており、プレッシャーはありますが、九山地区代表として期待に応えてしっかり勝って帰ってきたいと思っています。

軽音部

沖縄での九山で優勝してきました！軽音にも九山があることを意外に思う人も多いかと思いますが！軽音は各大学があついバンド演奏をし、みんなで盛り上がる、そんな平和な大会です！みんなが優勝です！！どの大学の演奏もレベルが高く、すごくいい刺激を受けられました！また音楽漬けの日々を過ごすことになりそうです(笑)



今年は大分に、九州中の大学の医療系ダンスサークルが集まりました。1日目は豪華な照明の中でのshowcaseやbattle、2日目は6つのジャンルに分かれてworkshopをしました。100人以上の人が集まり、盛りだくさんのとても楽しいイベントでした。長大ダンス部では、部員全員でのshowcaseとpop, waack, jazzという3つのジャンルに分かれてのshowcaseを出しました。battleにも全員で挑戦し、たくさんの人が初めての経験でしたが頑張りました。workshopでは、いつもは触れることができないジャンルにも挑戦しました。

まだまだ3年目の新しい部活ですが、みんなで全力でダンスを楽しみながら、人を魅せるダンスができるように高め合っていきたいです。今年は医学展もあり、踊らせていただくので、頑張りたいです。ぜひぜひ私たちのステージを観に来てください！！よろしくお願いします！

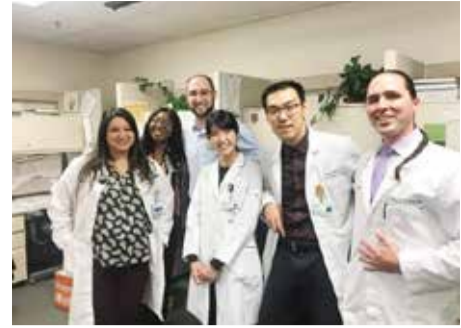
ダンス部



海外クリクラ

アメリカ・ミシガンでのクリクラ海外実習を終えて

6年 桐原 志保美



Family Medicineの先生方

今回、2019年4月8日から5月3日までの4週間、アメリカにあるミシガン州立大学(MSU)の附属病院であるSparrow病院のObserverとして勉強させていただきました。実習内容としては2週間Neurology(脳神経内科)、残りの2週間をFamily Medicine(家庭医学)で過ごしました。

(一)では主に日本でまだあまり馴染みのないFamily Medicine(以下FM)の実習に関して記したいと思います。FMは日本にはない概念であるため、最初はどのような役割を果しているのかか想像が出来ませんでした。毎日々クリニックで違う先生について診察を見学する事でこの科がアメリカの医療において必要不可欠だという事がよく分かりました。患者は体に何か異常を感じたらまずFMの医師に診てもらいます。そのため、FMの先生方が診る疾患は多岐にわたります。高血圧、糖尿病などメジャーな疾患から妊婦検診、乳児検診、精神疾患等、日本ではより専門性の高い疾患まで診られています。家族のメンバー全員が同じ先生に診てもらっている事がほとんどなので、診察の際に家族の健康や薬剤管理についても話を聞いて、医師と患者、患者家族の間にはとても強い繋がりがあると感じました。また、例えは腰痛は腰にだけ問題があるのではなく、全身の骨格と筋肉のずれが原因とされ、医師はそのずれを本来の位置に治すためにマッサージの様な処置を行います。実習中にオステオパシーを受け、夜は一緒にコメディカルに連れて行ってくれた。夜は一緒にコメディカルに連れて行ってくれた。夜は一緒にコメディカルに連れて行ってくれた。



1ヶ月実習を行ったSparrow Hospital



Resident向けの講義で、先生から指定された骨や関節の部位にお互いにシールを貼り合って場所を確認していました。

また、実習を通して印象に残ったのは、家庭医の中のD.O. (Doctor of Osteopathic Medicine)とM.D. (Medical Doctor)の違いでした。M.D.は私たちと同じ医学を学んで医者になった方たちを言います。D.O.の方はOsteopathic Doctorと言われ、医学と別にオステオパシーについても学んでいます。オステオパシーでは「体は全体で一つのユニットとして機能しているユニットである」と考えられており、例えば腰痛は腰にだけ問題があるのではなく、全身の骨格と筋肉のずれが原因とされ、医師はそのずれを本来の位置に治すためにマッサージの様な処置を行います。実習中にオステオパシーを受け、夜は一緒にコメディカルに連れて行ってくれた。夜は一緒にコメディカルに連れて行ってくれた。夜は一緒にコメディカルに連れて行ってくれた。



週末を利用してカナダにナイアガラの滝を見に行きました

海外クリクラ 2か月のドイツ高次臨床実習を終えて

6年 柳 貴文

診療科・期間
放射線科(2019年5月7日～5月17日)・麻酔科(2019年5月20日～5月31日)
児童精神科(2019年6月3日～6月14日)・消化器内科(2019年6月17日～6月28日)

私は、2019年5月と6月の2か月に渡って、高次臨床実習の一環として、ドイツで医学留学をさせていただきました。この2か月間がどういった場を借りて報告させていただこうかと思いつき、私には、全部で8週間ある実習期間を2週間ごとに区切って、放射線科、麻酔科、児童精神科、消化器内科の順に回りました。最初の2週間は放射線科での実習でした。そのうち前半の1週間は児童放射線科でした。担当の「Go先生(写真1左)」によると、「小児は成人と違ってなかなか検査が思うようにいかないことが多いが、子供たちと親の理解を得て信頼関係を構築しながら検査を施行していくことが大切だ」とおっしゃっていました。また、ビュルツブルグ大学の講義にも参加させてもらいました。講義中の学生は、昼食後だったにもかかわらず、眠る学生やスマートフォンを触る学生は一人もおらず、授業中に質問もして見習わなければならぬと思います。次の1週間では、大学病院で様々な検査を見学させてもらいました。日本と異なる点は、細分化されている点です。放射線科の中でも、児童放射線科と成人の放射線科で分けられていますし、それぞれMRI、CT、X線、IVRなど、細かく専門が分かれています。従ってMRI専門の先生に、CTやX線について尋ねても、たいしての先生が答えることが出来なかつたり知識が曖昧だったり、そのことに驚きを感じました。次の2週間は麻酔科でした。Go先生(写真2中央)が担当してくださいました。Go先生の方針は、実際に手を動かすことによる、経験からの学びを大事にすることで、そのための、初日こそは手技を見学させていただくだけでいいが、翌日からは心電図や血圧計の設置はもちろん、ルートまで取らせてもらい、非常に貴重な経験をさせていただきました。もちろん、すべてに任せざるわけではなく、後ろから見ながら的確なアドバイスを与えながらやらせてくださいます。これらの経験は、研修医になった時に少なからず活かせると思います。次の2週間は児童精神科でした。祝日の関係もあって9日間しか実習できませんでしたが、3日ごとにしっかりと区切り、最初の3日は思春期の子供達が対象の実習、次の3日は小中学生を対象の実習、最後の3日は「Gと外病院での実習でした。いずれのチームもすべて充実していて、日本の実習では見たことのない様子でした。1番に残っているのは、思春期の子供達との実習の時でした。



写真2



写真1

患者さんを、楽器や絵画が置いてあるリラクセスできる部屋に呼び、一人の患者さんを先生皆で円にならうて囲み、その子の悩みや考えを聞くというセラピーに参加させていただきました。患者さんにとって威圧的ではないのかと思っていました。患者さんが涙を流しながら自分の思いを打ち明け、最後は笑顔で部屋を退出していき姿を見ると、患者さんのためになつているのだと思えました。もちろんすべてドイツ語で会話するので、正直、ついていくことが出来なかつた時も多々ありましたが、先生方の手が空いている時に優しく通訳してくださったり説明してくださったりしたので嬉しかったです。最後の2週間は消化器内科でした。噂で、毎朝学生は入院患者の採血をしてまわるといふことを聞いていました。日本で実習では、学生が採血する機会がそもそもあまりないです。行おうとしても学生同士で行う以外ありません。そんな乏しい経験の中、患者さんを相手に行う初めての採血がドイツでの実習になった。日本では、バルーンで食道を膨らませる治療やHalle-Dorの手術(筋層切開術)を施行して、狭窄した食道を拡張して患者さんのQOLを改善します。私は、ドイツでもそのように思っています。ボツリヌス毒素を注射して治療していましたが、初めて見た症例だったのでとても印象的でした。他にもいい症例を見ることができて、充実した2週間でした。

最後に、すべての科がそれぞれ2週間という短い期間でしたが、出会ったすべての先生が、かけてくれ、いろいろな説明してくださったのは本当に嬉しかったです。この海外高次臨床実習に関わったすべての人に感謝したいと思います。

海外クリクラ

慶尚大学での体験したOMOTENASHI

6年 熊谷 知香



【2月、次は長崎で会おう！】

私が「海外実習」の存在を知ったのは3年生の1サーチの時でした。あの頃の私は3年後には自分が海外に留学するなんて夢にも思っておりませんでした。皆さんが私と話してみたらきっと心配になると思います。英語は出てこない、文法もそっちのけ。まさにルー大柴さんのルー語の英語要素が少し多くなっただけのような英会話しかできません。しかし韓国の場合、案外そういった英会話の方が通じやすいことが結構多くあります。というのも、日本と韓国の文法は同じであるため、単語をそのまま英語に置き換える方がお互いに会話の流れが自然と頭に入ってくるようなのです。韓国では医学用語には英語を用いる教育方針となっているため、カンファレンスやレクチャーでは生徒の口からも英語がどんどん飛び出すのですが、その他の日常会話

に9人もの教授いらっしやるという馴染みのない状況でした。どの教授もとても親切で（韓国の学生には怖いそうですが）、手術の説明をしてくださるのももちろんのこと、オペとオペの合間にはコーヒープレイクに行ってみよう！という生徒には是非挑戦してみよう！という思いで、私自身もこの私の体験記が韓国の留学、特に慶尚大学への留学を考えている学生の参考になればと思います。

私は一般外科、臨床検査部、産婦人科、小児科の4診療科を各1週間ずつまわらせていただきました。一般外科では主に内視鏡を用いたオペを中心に見学させていただきました。まず最初に驚いたポイントは、韓国にはそれぞれの分野に肝胆膵専門の教授や胃専門の教授と言った具合に教授が細分化されていました。そのため、一般外科の中

に1週間という短い期間でしたが、ありがたいことに一件の帝王切開に立ち会わせていただきました。小児科では、主に生徒による担当症例のプレゼンに参加しました。朝に割り当てられた新しい担当症例をお昼にはプレゼンをしなればならず、それが毎日のルーティンであるため韓国の学生には小児科はかなりTenseな実習先のようなものでした。とにかく、この実習で1番の印象に残っていることは韓国の学生と私の差です。彼らは英語の医学用語で学び、Case conferenceでも英語の医学用語を用いた発表をされていました。また、彼らは各科目に筆記テストを行っており、産婦人科をまわっていた時に私も参加させていただきました。私が、私の自力では到底歯が立ちませんでした。グローバルな世界で戦って行かなければならない先々を見越した韓国の教育が医学科生を底上げしていると感じました。

実習のことばかり書いていたので、ここからは韓国ライフについても少し紹介していきます。慶尚大学内には在校生のための大きな寮があり、大変ありがたいことに留学生はその一室を無料で貸してもらえます。部屋に通りの家具や電化製品も揃っており、平日は寮母さんが毎日掃除をしてくださる、タオルと水の補充までしてくださるの

で日本にいる時よりも快適な生活をさせていただきました。朝食と昼食はこれまた無料で学食で食べることができるので、食料に困ることはありませんでした。夜は診療科のメンバーや韓国の友達と食べに行ったり、オースメされたお店と一緒に留学していた日本人の学生と開拓しにいったりして、韓国料理を堪能することができました。大学が位置する晋州市には大が6校もあり、人口の3割が学生と言われているだけあって気になる飲食店がひしめきあっていました。また、学生が勉強できるお洒落なカフェも沢山あって浜口町とは大違いでした。韓国の食事には残すことを前提に食べきれないほどの量を出すことでもおとなし気持ちは表す文化があります。さらに韓国の方はおもてなしの精神が強く、先生方だけでなく学生たちも毎食奢ってくれました。流石に申し訳なくなってお金が足りなくなると、カード大国なので、カード大国なだけあってどの学生もカードや電子マネーでスピーディーに支払いを済ませてしまうため、結局いつもご馳走になっていました。そんな時彼らは決まって「君はお客様なんだからいいんだよ」と笑って言うので、せめて美味しく沢山食べること感謝の気持ちで伝えようとした結果、帰国するころには3kgも太ってしまいました。「おもてなし」といえば、五輪招致の滝川クリステルさんのスピーチの印象があります。韓国の「おもてなし」も侮れないものでした。今回の留学を経て、沢山の方々の優しさに触れることができました。「私ももっと人に対して優しくできるんじゃないか」と思うようになりました。もし、長崎で困っている外国の方を見かけたら、相変わらずのルー語並みの英語力でも私はきっと声をかけます。私が韓国でしていただいた嬉しかったことや助かったことを今度は誰かにしてあげて、この優しさの輪を繋いで広がっていきたくと思っています。2月には韓国の友達が長崎大学にやってきます。また彼らに会えるのかと思うととても楽しみです。無事に国試が終わったなら、彼らと一緒に長崎のどこかへ行って、何を食べてよ



お世話になった臨床検査部の先生方



とっても気さくなジョン チェン先生

おすすめの旅行先

夏休みにちなんで、新聞部員がおすすめの旅行先を紹介したいと思います！

・所在地：兵庫県 神戸周辺
 ・わたしがおすすめするのは、神戸・淡路島です！
 まず、神戸-長崎間は飛行機が運航しているのでとても行きやすいです。すこし長崎とも共通する、和・洋・中の文化の融合が楽しめる街です。有名な(?)中華街やポートタワーももちろんですが、元町のアーケードでは、「洋菓子の町神戸」らしいお店がたくさんあり、(食い倒れに注意です)少し山の手の方では北野異人館の周辺などを中心に素敵な雑貨が置いてあるお店があちこちにあたり、散策してみるだけでもワクワクできる街です。



淡路花さじき(施設紹介HPより)

神戸から少し足をのばしてもらえると、淡路島があります(レンタカーがおすすめ)。淡路島はこじんまりした島ですが、花と景色が楽しめる淡路花さじきや、牛と戯れられる路島牧場・プロジェクションマッピングやナイトウォークなどが楽しめるニジゲンノモリというレジャー施設などのほか、BBQができるコテージもありますので、皆で泊まって島内を巡ってみても楽しいかもしれません！
 街を楽しむ神戸と、自然がいっぱいの淡路島をぜひセットで満喫してみてください！



元町のカフェ



淡路島と明石海峡大橋



北野異人館(公式サイトより)

映画紹介 金好 智子

「21グラム」(2003)

監督：アレハンドロ・ゴンザレス・イニャリトゥ
 出演：シヨン・ベン、ナオミ・ワッツ、ベニチオ・デル・トロ

「21g」と聞いて、それがどのくらいの重さか想像がつくだろうか。解剖の授業では、心臓の重さは約200~300gと習う。その10分の1程度の重さだ。人間が死ぬと、その人の体重は21g軽くなるらしい。それを「魂の重さ」と思うのか、単なる物質的な重さにとらえるのか。人間の魂もエネルギー保存則に従うのか。余命1ヶ月と宣告され、心臓移植の順番を待つポール。夫と幼い娘と幸せに暮らしていたクリスティーナ。そして、ジャックが起こした悲劇的な交通事故をきっかけに、3人の運命が交差し始める。「移植」という難しい問題について、医学生として真剣に考える時間があってもよいのではないかと思ひ、本映画を取り上げました。お時間あれば、ぜひ鑑賞ください。

「ビューティフルマインド」(2001)

監督：ロン・ハワード
 出演：ラッセル・クロウ、エド・ハリス、ジェニファー・コネリー

実在する天才数学者ジョン・ナッシュが1994年にノーベル経済学賞を受賞するまでの苦難の道のりを描いた作品です。ナッシュは、国際的な名声をつかみかけたところで国家の陰謀に巻き込まれてしまいます。もはや信じられるのは、献身的な愛で支えてくれる妻のみ、勇気と栄光に彩られた感動のストーリーとなっています。実は主人公が統合失調症を患っており、妻の支えのもと自分の病気を乗り越えていきます。私はポリクリで先生からこの作品を勧められたことをきっかけに鑑賞しました。統合失調症の方にどのように幻覚が見えるのかをリアルに表現されているそうです。精神科学に興味がある方に、ぜひおすすめします。

三年に一度行われる医学展。今年「令和」をテーマに、11月23日(土)から24日(日)にかけて二日間行われます。医学展実行委員会は令和を「人々が美しく心寄せ合う中で文化は花開く」と解釈し、医学生や長崎で働く医療者、そして市民の方々に医学展を通して、様々な文化を感じてほしいという思いを込めてテーマを設定しました。11月24日には鎌田實さんをお招きし、「がんばらない」をテーマに講演していただく予定です。他にもカラオケグランプリ、候補者が全員医学部生のミスコン、各部活による屋台などがあります。ぜひお立ち寄りください。

令和元年度 医学展

医学展実行委員会

PM

恋愛コラムニスト 豆乳

皆さんこんにちは、今月このコーナーがやってまいりました。新聞部の恋愛相談担当、豆乳です。4月から始まった新しい環境にも慣れ、恋が始まったり、はたまた恋が終わってしまったら、今年も友達と過ごす夏か〜、と思っていたり、絶妙な季節となってしまっている8月なのではないでしょうか。今月は読者の方から寄せられた相談の中から何個か抜粋して短いですが、回答していききたいと思います。

Q1. 春から引っ越してきたのですが、遠距離の彼氏がいます。けど、少しいなくなって思う先輩に言い寄られて正直迷ってます。彼とはもう2年の付き合いだけ遠距離だと不安な事も沢山あるしささいなすれ違いが結構しんどいです。何かアドバイスください。

A. まずこうやって聞いてきた時点でその先輩の方にしようかなって思ってるよね。私は全然いいと思います。恋愛ってその人がいると倍嬉しくなったり倍悲しくなったりするもので、基本生きる活力の中の一つだと思うわけですよ。けどこうやって遠距離になってつらいことの方が増えたらシンドイよね。彼氏とその先輩をいろんな要素で比べてみて、それに加えて今、心が動く方とやっていけばいいんじゃないかな。彼氏も大事だけどそれと同じくらい自分も大事にしてください。



Q2. 身近に出会いがなかなかなくて困っています。周りは医療関係者ばかりだし、バイト先も似たようなものだし、最近流行りのマッチングアプリでもやらかと思ってますが少し怖いです。



A. 確かに。医学部で生活していると関わってくる人も限られてくるよね。マッチングアプリはTinder, Pairs, 東カレ...色々あるけど、それぞれによって色があるから全てがヤリモクって感じでもないのよ。是非調べてやってみるのもいいと思うよ。それに、マッチングアプリで会って全てが恋愛系にいくわけでもないから、色んな職種の人のお話を聞けるっていうのもメリットの一つだと思う。チャレンジしてみてください。

読者の声

長期の休み(夏休み)の過ごし方について聞いてみました!!

- Aさん: 西医体の応援に行きます! そのあとは関西を旅行します
Bさん: 実習も終わったので、ジム通い再開します。新しく始めるロードバイクも楽しみ!
Cさん: CBTの勉強とバイトに励みます
Dさん: 部活と勉強(再試)とバイトします! 大学生の夏休み! ですね
Eさん: 国試に向けて、勉強勉強、だけでなく、飲み会したり短い旅行もします
Fさん: 今年はCBTの勉強もしつつ、甲子園見たり楽しみます 国試やCBT、レポート、再試などなど... 適度に息抜きしつつ勉強も、ですね!
Gさん: 貯めたお金を使って海外旅行します! 今年の夏も行きます!
Hさん: 海外旅行などの予定をいっぱいつめます、一人で行ったり友達とも。バカンス帰りのフランス人並みに日焼けして帰ってきます! やはり長期の休みと言えば旅行に行く方も多いようですね! (バカンスいいな、響きがお洒落)。

学校に物申したいことがあればお願いします!

- Aさん: 病院のリフレッシュコーナーの解放をお願いします
Bさん: 図書館の開館時間を長くしてください!
Cさん: 自習室などの勉強環境を整えてほしいです 図書室だけだとテスト前に席数ギリギリの時もありますし...
Dさん: 勉強部屋の備品購入費が欲しいです、長く使われていて壊れているものが多いです
Eさん: 勉強部屋の人口密度が高すぎます...
Fさん: 三講の温度調節ができず高温多湿が極寒です、換気扇欲しいです 快適に長時間勉強に集中できる場所欲しいですね...
勉強、頑張りますのでお願いします...
Gさん: 体育館の撤収時間21時をもっと遅くしてほしい 近所への配慮などがあるとは聞いていますが、これも切実ですね
Hさん: 夏の間だけでも、キャンパスの標高を下げて欲しいです... ん〜、新聞部みんなで坂掘りしましょう!

スパイシーパエリア



〇材料(約6~8人分 26~28cmフライパン)
エビ 6尾、イカ 100g、アサリ 100g、米 2合、
水 360cc、塩 小さじ1/2、ターメリック 小さじ1/2、
トマトケチャップ 大さじ3、玉ネギ 1/2個、
にんにく 1片、オリーブオイル 大さじ2

〇作り方

- ①玉ねぎとニンニクはみじんぎりにする
②フライパン(26~28センチ)にオリーブオイルを熱し、エビを炒めとり出す
同じフライパンでイカを炒め取り出す
※エビとイカの旨味があるのでオイルは捨てない
③フライパンに残ったオイルで玉ネギ、にんにくを炒め、火が通ったら米(洗わない)を加え透き通ってくるまで炒める
④水、塩、ターメリック、トマトケチャップを加え5分程混ぜながら煮込み、グツグツして来たら、エビとイカ、アサリをいれ蓋をする
⑤中火で10分、弱火にして5~10分炊く
⑥蓋を空け中火~強火にかけ、完全に水分を飛ばす

はじめてのレシピシリーズ

一人暮らしのお料理♡



梅雨も明け、本格的暑くなってきた今日この頃。皆さん夏バテしていませんか? こんな季節には、栄養バランスのしっかりとした食欲がアップする料理を作ってみましょう。そしてなんととっても学生にぴったりの夏休み! たまにはお家にお友達を招待してパーティーをするのもアリかも! 今日はそんな夏のレシピを紹介しちゃいます!

編集後記

2年の西山です。夏も本番になり、暑さに拍車がかかっていますね。九州の人は気づきませんが、袋氷なる、かき氷が袋に入ったアイスは九州にしかなく、本州から来た僕のお気に入りの一つです。牛乳を入れたら美味しいという地元民のアドバイスを受けて食べてみましたがGOODでした。自他共に認める代謝お化けなので何をしても汗が止まりません。涼しい所でずっと生活したいと思いつつ九州アイランドで生活しています。今も半分溶けてます... (2年 西山 樹)
今年はおそらく焼けてません。まだ、焼けてません。回遊魚みたいな人間がロードバイクを手に入れたので、留まるのが益々難しくなりそう。勉強部屋にだけはなんとか通います。やるべき事もやりつつ、学生の時間を楽しもう! (6年 熊谷知香)
最近始まったばかりな気がするポリクリが、既に半分以上終わってしまったことに驚きを隠せない5年の大熊恰です。西医体の応援のために神戸まで行ったら、部員以上に焼けてしまった気がします...。今年も海! ニューバー! 神戸! 病院見学! バイト! など充実した夏休みを送る予定です。前号からデビューしたルーキー部員のおかげで今号は新しいカテゴリーができました! 下級生に負けずに、私もぐびろがおか新聞を盛り上げられるように精進したいと思います! (5年 大熊 恰)
4年の金好智子です! 台風の影響で最終日の試験が延期となり、なんとも消化不良な感じで突入した令和初の夏休み。後期が始まれば、CBTの勉強に追われそうなので、今のうちに夏を楽しまたいと思ってる今日この頃です! (4年 金好智子)
卒試まであとわずか。ちよとだけ感慨に耽る松島です笑。卒業まであと半年。長かった学生生活も終わりが近づいてきました。大切な人たちの時間を思う存分過ごしていかうと思えます! 仲のいい方々覚悟してね! (6年 松島 俊樹)
4年の山内です。出場は最後まで決めていたフットサルの大会を終え、余韻にひたっております。ここまでバイトにフットサルにパワフルな夏を過ごしてきたので、このままCBT & 医学準備に向けて戦闘体勢を調整していこうと思えます! (4年 山内 翠)
こんにちは、5年の白井です。あつという間にポリクリの半分が終わって後半戦に突入します。夏休みは病院見学しながら福岡、岡山、千葉、東京を旅行でき、とても充実しています! 例年より長く帰省出来、チャージ出来ました。これから神戸! 長崎! ポリクリが再開します。後期は忙しくなりそうですが、楽しい学期にしていきます! よろしくお祈りします。 (5年 白井 貴浩)
3年の富田です! いま、西医体の会場を書いていきます! 三年目になり、西医体の独特の雰囲気を感じるようになってきました! (3年 富田 藍子)
美味い物を食べて、しっかり寝て、遊びまわって(たまに過ぎる勉強の影に怯えつつ)夏を乗り切りたいと思います! (3年 富田 藍子)
3年の清原です! 夏休みってなんなんですかね。蝉が朝起きてくれて部活して図書館いって勉強して夜は友達と花火したり、キラキラしてますね。ってそんなことは置いて。何歳になっても夏休みって嬉しいものだしこの少年の心を大人になっても大事にしたいなっと思ひ感じています。これからも楽しい新聞書いていくので皆さん楽しみにしてくださいね! (3年 清原 翔徳)