

# あなたの食生活、バランスがとれていますか？

## 1日に必要なエネルギー量

1日、どのくらいエネルギーをとれば良いかは、人によってさまざまです。年齢・性別・体格・身体活動量などによって異なります。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のエネルギーがどのくらいあるのか、日ごろから意識してみると良いでしょう。

大学生の推奨エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	身体活動レベル		
	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
男	2,250	2,600	3,150
女	1,700	1,950	2,250

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)より抜粋



## 1日の食事例とアドバイス

### 朝食

- ・主食：トースト1枚
- ・主菜：白玉焼き
- ・副菜：サラダや乳製品、果物など

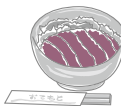


朝食でエネルギーを補給し、さらによくかむことで、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

### 昼食

コンビニや学食を利用する場合

- ・主食+主菜：かつ丼
- ・副菜：野菜や海藻類の和え物や、具沢山みそ汁など



外食やお弁当等は丼物や麺類など一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろな食材が食べられる定食スタイルがお勧めです。

### 夕食

- ・主食+主菜+副菜：具だくさんの煮込みうどん
- ・副菜：煮物やお浸し、果物など

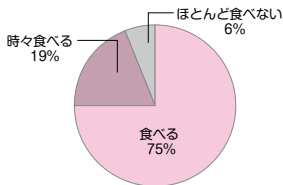


夕食はたくさん食べてしまいがちですが、野菜類をプラス1品とすることでエネルギー過剰を抑えつつ満足感もあがります。

群馬県内の

大学生に聞きました! 2025年4月

## 朝食はきちんと食べますか？



3,497名 回答

## 野菜をプラス!

現在の日本では、野菜の摂取量が年々減少しています。野菜は1日350g食べることが目標ですが、特に若い世代の方は1日に約150g不足しています。野菜を中心とした料理1皿で約70gの野菜が摂取でき



ます。野菜摂取を意識して、3食の食事の中にあと2皿追加できるといいですね。

### 野菜の摂取状況(年代別)



## バランスの良い食事

食品を体の中での働きによって6つに分類したものが「6つの基礎食品群」です。1回の食事に「6つの基礎食品群」からまんべんなく食材を選んで献立を考えると、自然に栄養バランスがとれるようになります。



【無機質 = ミネラル】カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど

## 外食や中食(お弁当や総菜)の利用のポイント

バランスの良い食事とはざっくり言うと主食、主菜、副菜のそろった食事のことで、いろいろな食品を組み合わせることで栄養のバランスをとることができます。外食や中食を利用するときは、主食と主菜と副菜が揃うように選ぶと良いでしょう。



## 10分で作ろう！朝ごはんレシピ

### トマチートースト…………… 259kcal

材料（一人分）	食パン6枚切り…………… 1枚 (65g)
	トマト…………… 1/4 (50g)
	コーン…………… 大さじ1 (10g)
	チーズ…………… 大さじ2 (15g)
	ケチャップ…………… 15g
	乾燥パセリ…………… 1振り(0.5g)



#### ☆作り方

- ①トマトを薄くスライスします。
- ②食パンにケチャップを塗り、トマト、コーン、チーズを乗せます。
- ③トースターで5分ほど焼き、パセリを振りかけて完成です。

#### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
トマチートースト		チーズ	トマト	コーン	食パン	
ラッシー		牛乳、 飲むヨーグルト		レモン果汁、レモン	砂糖	

### ラッシー…………… 248kcal

材料（一人分）	牛乳…………… 150ml
	飲むヨーグルト…………… 150ml
	砂糖…………… 15g
	レモン果汁…………… 5g
	レモン…………… お好みで



#### ☆作り方

- ①空のペットボトルを用意します。
- ②レモン以外のすべての材料をペットボトルの中に入れてシェイクします。
- ③グラスに注いでレモンを乗せたら完成です。

### キャベツのツナマヨ和え…………… 81kcal

材料（一人分）	千切りキャベツ…………… 30g
	ツナ…………… 30g
	マヨネーズ…………… 8g



#### ☆作り方

- ①千切りキャベツを電子レンジで1～2分加熱します。
- ②キャベツをしっかりと冷やし、ツナとマヨネーズを混ぜ合わせて完成です。

#### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
キャベツのツナマヨ和え		ツナ		キャベツ		マヨネーズ
とりにぎり		焼き鳥		こねぎ	白米	

### とりにぎり…………… 239kcal

材料（一人分）	白米…………… 120g
	焼き鳥缶…………… 30g
	こねぎ…………… 適量 (1g)
	食塩…………… 適量



#### ☆作り方

- ①焼き鳥を食べやすい大きさにほくしておきます。
- ②白米に焼き鳥、こねぎを入れてよく混ぜます。
- ③ラップに包んで形を整えて完成です。

### ブロッコリーともやしのごま和え…………… 86kcal

材料（一人分）	冷凍ブロッコリー…………… 40g
	もやし…………… 30g
	すりごま…………… 大さじ1
	めんつゆ…………… 大さじ1



#### ☆作り方

- ①もやしを軽く洗います。
- ②お皿にもやしと冷凍ブロッコリーを乗せ、電子レンジで600Wで3分温めます。
- ③ごまとめんつゆをかけ、混ぜて完成です。

#### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ブロッコリーともやしのごま和え			ブロッコリー	もやし		ごま
マグカップ茶碗蒸し	卵、カニカマ		ほうれん草			

### マグカップ茶碗蒸し…………… 94kcal

材料（一人分）	卵…………… 1個
	水…………… 150ml
	顆粒だし…………… 3g
	カニカマ…………… 1束
	ほうれん草…………… 15g



#### ☆作り方

- ①マグカップに卵を割り入れてよく混ぜます。
- ②水、顆粒だしを加えてさらによく混ぜます。
- ③裂いたカニカマ、ほうれん草を加えて、ラップをして電子レンジで5分加熱します。
- ④1分置いたら完成です。

ぐんま未来大学  
医療保健学部 栄養学科の  
学生さんたちが  
考えてくれました！

## 電子レンジで簡単にできるレシピ

・下処理が少なく作りやすいレシピです。

### 鮭ときのこの包み蒸し…………… 211kcal

材料	生鮭……………	1切れ (80g)
	酒……………	小さじ1
	えのきだけ……………	1/2袋 (60g)
	しめじ……………	1/3パック (60g)
	塩こしょう……………	少々
	バター (無塩)……………	10g
	あさつき……………	適量



#### ☆作り方

- ①クッキングシートを広げ、えのき、しめじをのせて塩こしょうをふります。
- ②①の上に鮭をのせて酒を振りかけ、バターをのせます。
- ③クッキングシートで②をキャンディのように包み、レンジ600Wで4分加熱して完成です。小口切りのあさつきをトッピングして完成です。

### カボチャサラダ…………… 98kcal

材料	カボチャ……………	50g	A無糖ヨーグルト…	小さじ1
	玉ねぎ……………	10g	A酢……………	小さじ1/2
	ベーコン……………	1/2枚 (7g)	A顆粒コンソメ…	ひとつまみ
	……………	味付け……………	A塩……………	少々
	Aマヨネーズ……………	小さじ1	Aこしょう……………	少々

#### ☆作り方

- ①かぼちゃは、1cm角くらいに切る。玉ねぎは薄切りスライス、ベーコンは細切りにします。
- ②耐熱容器に、①のかぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン入れます。
- ③②にラップをして、600Wの電子レンジで5分加熱します。
- ④熱いうちにAを加え、混ぜて、冷やして完成です。



### サラダチキン…………… 169kcal

材料 (2~4人分)	鶏むね肉……………	300~350g (1枚)
	A砂糖……………	小さじ1/2
	A塩……………	2つまみ
	Aこしょう……………	少々
	A酒……………	大さじ1
	(付け合わせ) キャベツ……………	30g



#### ☆作り方

- ①鶏むね肉は皮をとり、厚い部分をそくように切り開きます。
- ②肉の両面にフォークを刺して、味をしみこませやすくします。
- ③砂糖と塩を両面にすりこみ、少し時間をおき元の形にもどします。
- ④ラップを2枚重ねにして広げ、真ん中に鶏肉を置き、酒を振りかけこしょうを振り、ラップでしっかりと包み込みます。
- ⑤耐熱皿に④をのせて、電子レンジで600Wで2分加熱後、上下を返し、さらに2分加熱する。そのまま5分蒸らします。
- ⑥粗熱をとり、1cm幅にスライスして千切りキャベツと一緒に盛り付けます。

### 納豆オムレツ…………… 155kcal

材料	卵……………	1個
	納豆……………	1パック
	あさつき……………	少々
	納豆のたれ……………	1袋
	トマトケチャップ……………	小さじ1



#### ☆作り方

- ①ボウルに卵を割り入れて、納豆、たれ、小口切りのあさつきを加え混ぜ合わせます。
- ②耐熱用のお椀にラップを敷き①を注ぎ、空気を抜きながらラップを上で絞り、電子レンジ600Wで1分30秒加熱します。
- ③一度取り出して裏返し、さらに1分加熱します。
- ④お皿に盛り付け、お好みでケチャップをかけて完成です。

### ◀ 6つの基礎食品群 ▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
鮭ときのこの包み蒸し	鮭		あさつき	えのきだけ、しめじ		バター
カボチャサラダ	ベーコン	ヨーグルト	かぼちゃ	玉ねぎ		マヨネーズ
サラダチキン		鶏むね肉		キャベツ	砂糖	
納豆オムレツ	納豆、卵		あさつき			

### 電子レンジの特性について

- ☆家庭用電子レンジの「強」は大体500~700w、「弱」や「解凍」は150~300w程度です。加熱の仕方は機種によっても違いがあります。
  - ・レシピ通りの出力でも、様子をみながら加熱しましょう。
  - ・切り方や大きさ、レンジ庫内の汚れでも、加熱ムラができることもあります。
  - ・塩分の多い食材は、加熱されやすく焦げることがあります。
- ☆電子レンジ調理に必要な器具
  - ・加熱の容器は耐熱で、丸型がおすすめです。
  - ・ラップ、はかり、計量スプーン、計量カップ、クッキングシート、キッチンペーパーなどがあると便利です。
- ☆電子レンジの使い方
  - ・温める、蒸す、茹でる、炊く、もどす、乾燥、焼く、炒める、解凍が適しています。



監修：ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科 准教授 島田美樹子

## 冷凍食品・レトルトを使った簡単レシピ

### レトルト編

簡単カレーうどん ..... 675kcal

材料(1人分)	冷凍うどん.....	1人分
	長ねぎ.....	10cm
	レトルトカレー.....	200g
	A種つゆ(2倍濃縮).....	30ml
	A水.....	150ml
	牛乳.....	50ml
	水溶き片栗粉.....	大さじ2

#### ☆作り方

- 鍋にお湯を沸騰させ、うどんをパッケージの表記通りに茹で、水気を切って丼に盛り付けます。
- 長ねぎは斜め薄切りにします。
- 鍋にレトルトカレー、②の長ねぎ、Aの種つゆと水150mlを入れて中火にかけます。
- 沸騰したら牛乳を加えます。さらに水溶き片栗粉(水と片栗粉の割合は1:1)を入れて弱火で1分加熱し、火から下ろします。
- ①のうどんに④をかけお好みで薬味の長ねぎを添えて完成です。



#### ◀6つの基礎食品群▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
簡単カレーうどん	牛肉	牛乳	にんじん	長ネギ	うどん	—
ハンバーグでタコライス	牛肉・豚肉・卵	—	トマト	アボカド・レタス	ご飯	植物油

ハンバーグでタコライス ..... 724kcal

材料(1人分)	レトルトハンバーグ.....	1個	温泉卵.....	1個
	レタス.....	大1枚	*ケチャップ.....	大さじ1
	トマト.....	1個	*ウスターソース.....	小さじ2
	アボカド.....	1/4個	*カレー粉.....	小さじ1/2
	ご飯.....	1人分	*塩・こしょう.....	少々

#### ☆作り方

- ハンバーグはサイコロ状に切ります。
  - レタスは千切り、トマトは4等分。アボカドは大きめの乱切り。
  - ハンバーグ、\*印の調味料を鍋に入れ、少し煮ます。
  - 温めたご飯を大きめの皿にのせ、レタス、トマト、アボカド、③の煮たハンバーグ、温泉卵を盛り付けます。  
※ハンバーグにソースがついている場合は調味料の代わりに活用しても良いです。
- 出来上がりにマヨネーズの細口で飾っても良いです。



### 冷凍食品編

簡単天津チャーハン ..... 650kcal

材料(1人分)	冷凍チャーハン.....	1人分	A水.....	大さじ2
	卵.....	1個	A酒.....	小さじ1
	長ねぎ.....	20g	Aしょう油.....	小さじ1
	かにかま.....	20g	A砂糖.....	小さじ1/2
	ペペーチーズ.....	1個	A酢.....	小さじ1
	塩・胡椒.....	少々	A片栗粉.....	小さじ1
	油.....	小1/2		

#### ☆作り方

- かにかまを食べやすいように適当に切ります。
- 長ねぎとチーズはみじん切りにします。
- 卵を塩・胡椒で味付けし、かにかまとみじん切りにした長ねぎとチーズを加え空気を含ませるように混ぜます。
- フライパンに油を敷いて温め、③を焼きます。
- 甘酢あんはAの材料を全て混ぜて600Wのレンジで1分間加熱します。
- 冷凍チャーハンを電子レンジで温めて器に盛り、その上に④をのせます。さらに、あんをかけて完成です。



から揚げの甘酢あん ..... 317kcal

材料(1人分)	冷凍から揚げ.....	5個	砂糖.....	小さじ1
	冷凍ミックスベジタブル.....	25g	水.....	40ml
	—— 甘酢あんの材料 ——		片栗粉.....	小さじ1/2
	ポン酢.....	大さじ1		

#### ☆作り方

- から揚げを皿に盛り、レンジで表示に従って温めます。
- 小さめの耐熱容器に冷凍ミックスベジタブルと「あん」の材料を全て入れ、レンジで40秒ほど温め、一度よく混ぜます。さらに、40～50秒ほど温めてよく混ぜます。
- 温めたから揚げの上からかけます。



#### ◀6つの基礎食品群▶

献立	主に体をつくる食品		主に身体の調子をとどのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
簡単天津チャーハン	かにかま・卵	チーズ	にんじん	長ねぎ	冷凍チャーハン	油
から揚げの甘酢あん	鶏肉	—	にんじん	コーン・玉ねぎ・グリーンピース	片栗粉	植物油

冷凍食品・レトルト食品は、忙しい日々を送る人の食生活の強い味方です。冷凍食品は、短時はもとより、野菜類などの高騰した時にはお財布にやさしい優れものです。購入する時は、包装の内側に極端な霜がついているものや食品がくっついて塊になっているものは、冷凍焼けなどで品質が低下しているおそれがありますので注意しましょう。一度に使い切らない場合は、空気をしっかり抜いて口を閉じ、素早く冷凍庫にしまいましょう。一度解凍した食品は、再凍結はしないでください。

監修：共愛学園前橋国際大学短期大学部栄養専攻

## 身体のバランスについて考えてみましょう

### 「見た目」より「健康指標」を活用しよう

大学生活が始まると、1日の過ごしかたが変化して、食事・睡眠・運動リズムも崩れやすくなります。健康に影響する情報の一つとして適正体重や生活習慣のことについて考えておくことが、大学生活を楽しみながらの無理のないセルフケアにつながります。

### 1分セルフチェック: BMIって何?

BMIは「身長に見合った体重」の目安です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

成人の判定の目安 (代表的な区分)

- ・ BMI < 18.5: 低体重 (やせ)
- ・ 18.5 ~ 25未満: 普通体重
- ・ 25以上: 肥満 (程度は数段階)

#### 注意

BMIは便利な指標ですが、筋肉量が多いなど体格の差などで「見かけ」とズルすることがありますので、医療機関ではBMI 25以上の全員が医学的減量の対象と考えず、指標の一つにしなから将来の合併症リスクを血圧・血糖・脂質の数値などや内臓脂肪の状態によってその方それぞれの治療の必要性について検討しています。

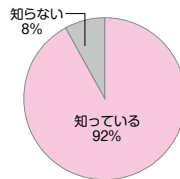
そんな中見落とされがちなのが、若い世代の「やせ」で、健康に関係する大きな課題の一つです。「やせたい」という気持ちが先行して、必要のない減量や偏った食事になると、体調不良・栄養不足・骨の健康(将来の骨粗鬆症リスク)などにつながります。

国の調査では、「20~30歳代女性の「やせ (BMI < 18.5)」の者の割合は20.2%」と報告されています。

群馬県内の

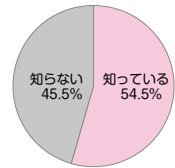
大学生に聞きました! 2025年4月

自分の体重を知っていますか?



3,496名 回答

自分の適正体重・肥満度を知っていますか?



3,527名 回答

以下のようなことがある場合は、1人で悩まずに各大学等の相談窓口(最終ページ参照)に相談してみましょう。

- ・ 体重が短期間で大きく増減する
- ・ 月経が止まる/立ちくらみ・動悸・強い疲労感がある
- ・ 食事が怖い、食べると罪悪感が強くなる
- ・ 過食や嘔吐、下剤乱用、極端な運動がやめられない
- ・ 体型の悩みで学校生活に支障が出ている

### 今日からできる身体づくり

次の3つのポイントだけ意識してみましょう。

- 1) 食事: まず「抜かない」(特に朝食)
- 2) 活動: 小さく積み上げる(一駅分歩く・階段を使う・休み時間3分ストレッチなど)
- 3) 睡眠: 毎朝同じ時間に起きて、光を浴びる(体内時計を朝リセットすることで、睡眠覚醒リズムが自然に整います) 睡眠リズムの乱れは、短期間に食欲や集中力、メンタルヘルスにも影響を与えます。

## ミニQ&A ありがちな誤解

### 「食べなければ痩せる」?

体重は落ちるかもしれませんが、筋肉・体力・集中力が落ちやすく、リバウンドもしやすくなります。まずは食事のバランス(主食・主菜・副菜)と睡眠を整えることが身体の内側から考えた健康を手に入れる方法として合理的です。

### 「BMIだけ見ればOK」?

BMIは入口。食事や運動、睡眠時間などをセルフモニタリングする習慣をつけましょう。

### 「短期間で一気に落としたい」?

急激な減量は体調を崩しやすく、月経不順、貧血、疲労、過食の反動などを招くことがあり、免疫も低下し、さらにはエネルギー不足から集中力が低下することで精神的なダメージも受けやすくなります。

### 「サプリやお菓子で食事の代わりはOK」?

一時的な栄養やエネルギー補給という目的でしたら良いのですが、その食べ方が続くと、血糖の乱高下によって起きる食後の強い眠気・だるさ・集中力低下・イライラ・空腹感につながることがあります。食後に眠って講義に集中できない! 「甘いものがまた欲しくなる」ことから、栄養のバランスが乱れますので要注意です。

参考ホームページ

厚生労働省

健康日本21 アクション支援システム~健康づくりサポートネット~

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food>



群馬大学健康支援総合センター 講師 宮崎博子

### 「ノンカロリー」「カロリーライト」「カロリーオフ」の違い

近年、「ノンカロリー」、「カロリーライト」、「カロリーオフ」などと表記されている商品が多く出ています。このような表示は「食品表示基準」によって定められており、自由に表記をして良い訳ではありません。

食品表示基準では食品100g(飲料の場合は100mL)当たりのエネルギーが5kcal未満の場合、「ゼロ」、「ノン」など「含まれない旨」を表示することができます。また、食品100g当たりのエネルギーが40kcal(飲料は100mL当たり20kcal)の場合、「低」、「ロー」、「控えめ」、「ライト」など「低い旨」を、さらに食品100g当たりのエネルギーが40kcal(飲料は100mL当たり20kcal)でかつ比較対象食品と相対差(低減割合)が25%以上の場合、「△カット」、「□gオフ」、「ハーフ」など「低減された旨」を表示することができます。

准教授 荒井勝己

### 野菜ジュースを飲めば野菜をとったことになりませんか?

全く野菜を摂らない状況から比べれば、野菜ジュースを飲むことで一部の栄養素を補うことはできるかもしれませんが代わりにはなりません。ビタミンCは製造途中や保管中に失われやすく、日本人に不足しがちな食物繊維は製造過程で取り除かれてしまうことがあり、十分とれるわけではありません。

野菜は量のわりにエネルギーが低く、食感があるところもよいところです。食事はよく噛んで食べることが重要で、早食いの防止や食べ過ぎを抑制できる点からも、健康な体作りの基本となります。

野菜ジュースの種類によっては、飲みやすさを考慮して、野菜汁より果汁の割合が多いものもあり、血糖が上がりがやすく、糖質を摂りすぎてしまう心配もあります。どうしても野菜がとれない時に限り賢く利用して、普段の食事は素材そのものから食べるように心がけましょう。

准教授 島田美樹子



### 牛乳で差をつける!食生活のスマート選択

牛乳には、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンの5大栄養素が豊富に含まれています。特にカルシウムは、200mlの牛乳で1日の推奨量の約3分の1を摂取できます。さらに、牛乳は栄養素密度が高く、少ないエネルギー量で効率よく必要な栄養素を摂ることができます(食品100kcalあたりの栄養素量を「栄養素密度」と呼びます)。脂肪を気にする方もいますが、牛乳の脂肪には短鎖・中鎖脂肪酸が含まれ、速やかに代謝されてエネルギーとして消費されるため、体脂肪として蓄積されにくい性質があります。

牛乳は、忙しい時や食欲がない時でも手軽に栄養素と水分を補給でき、料理にも使いやすいため、積極的に取り入れることをおすすめします。

教授 神戸美恵子



### 「低糖質」や「糖質オフ」には、どんな効果がありますか?

「低糖質」や「糖質オフ」などの言葉をよく耳にするようになりました。糖質は脳や神経組織、骨格筋などのエネルギー源として必要なので、1日の必要カロリーの50%程度を糖質から摂取するのがベストとされています。糖質の摂取量を抑える「糖質オフ」や「低糖質」、これをベースにした「低糖質・糖質オフダイエット」では、摂取エネルギー量が減るので、短期間で体重が落ちるのが特徴です。

体重が落ちるとダイエットに成功したような感じがしますが、実は必要エネルギーの不足分を補完するために、体内の骨格筋(たんぱく質)を糖質に作りかえます。そのため、筋肉が減少し体重が減っているのです。消費エネルギーは筋肉量に比例するので、筋肉が減ってしまった後に元の食事に戻すと、エネルギーの摂りすぎになり体重が増加します。これがダイエットの際の「リバウンド」です。

「体重」だけで判断するのではなく、「体脂肪量」や「筋肉量」、「骨量」などで健康な体を目指しましょう。

准教授 許斐亜妃

### CMでよく耳にする「機能性表示食品」とは何ですか?

機能性表示食品とは「脂肪の吸収をおだやかにします」「おなかの調子を整えます」など、健康の維持及び増進に役立つという食品の機能性(効果)を商品パッケージに表示できる、加工食品、生鮮食品、サプリメントを含めた食品のことです。事業者が安全性の確保と科学的根拠を前提に消費者庁に届け出し、消費者である私たちが誤認することなく商品を選択できるように、適正な表示などによる情報提供が行われます。

機能性表示食品は、成人で健康な人を対象としています。医薬品と同じような効き目がありません。また、たくさん摂りすぎればよいものではなく、パッケージには、1日当たりの摂取目安量、摂取の方法、注意事項が表示されていますので守るようにしましょう。健康を維持するためにはバランスのとれた食生活が基本です。自分に合った機能性表示食品を上手に選んで活用し、健康で豊かな食生活を送りましょう。

准教授 中島君恵

