

電子版限定おまけ記事 さしすせそ

料理や栄養素、豊田高専近辺の食文化などについて、五十音順に事典形式で紹介する記事です。



【あ】

・愛知県

巨大企業が多いので農業の影が薄くなりがち。実は農業生産額全国8位と決して弱いわけではない。見渡す限り田んぼ、畑、たまに家みみたいな地域もあるので不思議ではない。

・垂鉛

タンパク質の合成に使う酵素を作る上で必須のもの。不足すると新陳代謝が滞り、髪や皮膚、粘膜に悪影響が出る。つまり免疫力低下。とりあえず納豆と豚レバー食べよう。

・あかぎれ

寒い時期に高頻度で料理や洗い物をしていると起こりがち。手にワセリンやハンドクリームを塗り、料理中はゴム手袋等を着用して保護すると予防できる。

・愛宕（あたご）

梨の品種の一つ。果実が非常に大きく重いことが特徴。2011年に豊田市で収穫された個体（重さ2.948kg）が、「世界一重い梨」としてギネス世界記録に認定された。（出典1）

・洗い物

自炊の1番面倒な作業。ただしサボると汚れが落ちなくて余計面倒なので食べ終わったら即洗いましょう。買えばいい？それを言ったら終わりなのよ。食器にラップをかけて使うという裏技もある。

・安城梨

安城市の特産品。同市内では旬の時期が異なる複数の品種を栽培し、7月中旬から10月上旬まで切れ目なく梨を楽しむことができる。（出典2）

・いちご

愛知県でもそこそこ（9000トンぐらい）作っている。

・一般食堂

寮食堂と双壁を成す、通学生や教職員向けの食堂。主なメニューは、ランチセット（1食390～470円）、丼セット（1食390円）、麺セット（1食390円）など。席数が不足気味。

・命を作るのが食事

食について熱く語る木之本先生の座右の銘。

・彩

これのあるメニューはバランスよく栄養素を含んでいることが多い。ただしパフェ等のスイーツの派手さは例外。

・インターンシップ

入社前に社員食堂を利用できる数少ない機会である。社会人になっても食事に気を遣うという人は社員食堂のメニューにも注目してみるとよい。

・うどん

自炊したいけどいきなり包丁使うのは…という人におすすめ。麺を買ってくる→茹でる→ざるに上げる→つゆを作る→完成！

・エナジードリンク

高専生御用達（らしい）。留年しても体を壊さないが、飲み過ぎると体を壊すので注意。

・大阿蘇牛乳

決して寮食堂から持ち出してはいけない…はずなのだが何故か冷蔵庫にたくさんある。

・おでん

冬の風物詩。ただし熱い（特にがんもどきとか）。やけどに注意しよう。



【か】

・カセットコンロ

災害時用にガスボンベと一緒に置いておくと良い。ただし不適切な利用をすると取り返しのつかないことになるので注意。とりあえず缶側面の説明読め。

・カフェイン

眠気を吹っ飛ばす成分。コーヒーや紅茶や緑茶などには少量、エナジードリンクには大量に含まれる。飲みすぎると睡眠不足も相まって体を壊す。なお、血中カフェイン濃度は4時間で半減する。

・カルシウム

骨だけでなく、神経物質のコントロールや筋肉の収縮にも使われている。不足すると神経が過敏になる上に、不足分を骨を壊して補うので骨折率が上がる。牛乳飲もう。

・肝臓

かなりの毒物を分解してくれる。人体の化学工場とも呼ばれる。

・キッチンタイマー

スマホと体内時計に活躍の場を奪われつつある子。

・きな粉

良質なタンパク質。さらに大豆サポニンを含み、免疫力アップ & 肥満防止。1日大さじ1杯が目安。（食べすぎると便秘になる）

・きのこ

派手な奴は毒キノコ、地味な奴は食えるもの（美味しいかは別）という話は有名だが迷信であり、地味な奴でも毒キノコはある。そこら辺に生えているキノコは毒キノコだと思え。拾い食いダメゼッタイ。

・木之本先生

高専めしの全てを知っている。歩く『高専めし』。

・凝固点降下

溶媒に溶質（液体の時だけ溶媒と混ざるもの）を混ぜると、溶媒だけの時よりも凝固点が降下すること。これのおかげで味噌は冷凍庫に入れても凍らない。

・口

口から食べることには大きな意味があり、食べる前に目で見て楽しみ、匂いを感じ、舌で温度を感じ、歯で噛み締め、味わって飲みこむといった流れが脳にいい刺激になる。食事はゆっくりと楽しもう。

・苦しみ

誰でも感じる感情のひとつ。とりあえずヨーグルトやココア等の優しいものをどうぞ。ただしカフェインは摂りすぎると逆効果なので注意。

・ケーキ

一般的なショートケーキのカロリーは大盛りご飯1杯分。気になる人は野菜入りケーキやシフォンケーキをどうぞ。また、14時から18時に食べると太りにくい。

・検食

教職員の楽しみ (by K先生)

・ケ○タッキー

コールスローサラダがおすすめ。簡単に再現できるのでぜひレシピをググって作ろう。

・券売機

寮食堂の休日用の食券を売っている。販売終了時刻の直前（木曜日の授業後）に券売機にダッシュする人がまあまあいる。

・誤飲

食べちゃいけないものを食べちゃうこと。似たパッケージのものを並べたり、中身を異なるカテゴリの容器に移し替えたりすると発生率アップ。（例：プロテインとから揚げ粉と詰め替え用洗剤とか。）

・高専めし

この冊子。2021年創刊。高専生への健康教育の一環として作成され、高専生や高専教職員による食事（特に自炊）に関する記事を掲載する。

・校長めし

2021年度のほけんだよりに不定期で連載された記事。当時の校長先生による自炊レシピや小技が紹介された。高専めしのルーツ。

・焦げ

（死ぬほど食べまくると）発がん性がある。

・ごみ

意外とその辺に放置しがち。本気で不衛生なのでとっとと捨てましょう。

・根菜

根の部分食用とする野菜。火が通りにくいので煮るときは水から。

・昆虫

次世代の食品になるのでは？と期待されている。見た目とイメージさえどうにかなればなあ…。

・こんにやく

人類よくもこんな物食おうと思ったなシリーズ。なんでか気になる人はこんにやくの花と製法をググってみよう。



【さ】

・さいばし

食材を掴むほか、野菜に突き刺して火の通り具合を確認することにも使われる。味見（という名のつまみ食い）にも使える。

・さしすせそ

ページ数を使いすぎるという理由で連載を終了し、電子版限定のおまけ記事にされてしまった。ところで電子版見ている人はいるのだろうか？

・砂糖

いちばんはじめに入れるべき（らしい）調味料。勉強に疲れた時に甘いものをつまむと良い。ただし、食べすぎるといろいろよろしくないので注意。あと虫歯にも注意。

・サラダ

時々、野菜が好きなのかドレッシングが好きなのか分からなくなる。

・ざる

影が薄いのがこれがないと麺類の調理で詰む。余談だが、ざるに茹でた麺を入れた後、水をかけたからといって麺の中に手をつまみ込むと火傷するので注意。水をかけても中心部は意外と冷えないものである。

・しお

2番目に入れるべき（らしい）調味料。つついかけすぎがち。

・自動販売機

数を増やしてほしい学生vs増やしても使われないし無理と言う学生課 というバトルが定期的に開催される。

・じゃがいも

芽をしっかりと取ろう。サボるとお腹壊すよ！品種によっても特性が違うので自炊ガチ勢は料理にあったものを買おう。初心者？とりあえず適当に買えば良い。

・しょうゆ

4番目に入れるべき（らしい）調味料。寿司のお供の定番。つついかけ過ぎがち。

・食育

国民一人ひとりが様々な経験から食に関する知識や食の大切さを学び、身体によい食べ物を選ぶ目を育て、健全な食習慣と豊かな心を身につけること。（出典3）

・食用サボテン

春日井市の特産品。緑黄色野菜と果物の栄養素を含み、健康食材として期待されている。春日井市公式ホームページにてサボテンレシピが公開されている。（出典4）

・酢

3番目に入れるべき（らしい）調味料。あと少しだから使い切ろう…とすると意外と残っている。

・炊飯器

持ち込んでいる人も多い。廊下に寮生たちが持ち込んだ炊飯器が並ぶ光景は寮ならではの。

・スプーン

よく箸とどちらを使うか迷う。どこかの鮭みたいにこれで何かを4回殴っても大して殺傷能力は無い。（いやけっこう痛いぞこれ）

・スリラチャ

アジア発祥のニンニク仕立てホットソース。三河豊田駅（愛知環状鉄道）にこれしか売っていない自動販売機がある。だれが買うんだ。

・せいろ

ざるそばを盛る枠。過去のロボコンで使った関係でロボコン部屋に大量にあった。ロボットを置いておく時に車輪に荷重をかけないための台として優秀であり、ロボットを（物理的に）支えてきたが、経年劣化で数を減らしつつある。

・瀬戸焼そば

瀬戸市のご当地グルメ。蒸し麺としょうゆベースの豚の煮汁を使っていることが特徴。（出典5）

・そうめん

夏の風物詩。茹で時間は適当でもなんとかなる。ただし栄養バランスは気にすること。納豆あたりと一緒にどうぞ。

・祖父江ぎんなん

稲沢市の特産品。屋敷の周辺に（防風・防火を目的に）植えられたイチョウの木から収穫されるため、「屋敷ギンナン」という別名がある。地域団体商標。（出典6）

【た】

・高津みかん

高津先生の自宅で栽培されているみかん。保健室のテーブルに山積みされていることがある。



・竹ぐし

焼き鳥とかに刺さっているアレ。そのままゴミ袋に突っ込むと袋が破れて大惨事を起こす可能性があるのも何かに突き刺して捨てよう。

・地域団体商標制度

「地域の名称」＋「商品（サービス）の名称」等からなる文字商標を登録しやすくする制度。地域の産品を保護することで、地域経済を活性化させることが目的。（出典7）

・地理的表示（GI）保護制度

その地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれてきた産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度。（出典8）

・ちりめんじゃこ

おいしい。醤油をかけてご飯のお供にどうぞ。

・つくし

春の道端によく生えている。（処理の面倒くささを考えなければ）（除草剤やら何やらを考えなければ）食べれなくもない。とりあえず拾い食いダメゼッタイ。

・手洗い

料理前・食事前に必ずしよう。今まで大丈夫だったのでこれからも大丈夫？な訳無いやろ。

・鉄

赤血球の原料。不足すると貧血になる。

・電子レンジ

食品を短時間で手軽に温めることのできる文明の利器。ただし、やってはいけないことがいくつかあり、最悪爆発するので注意。wifiやBluetoothに干渉するので近くでオンラインゲームをしている人がいないか確認すること。

・唐辛子

辛くなることで辛味を感じない鳥類（種を運んでくれる）以外に食べられなくなった…らしいのだが人類に目をつけられ、調味料に。ちなみに辛み成分のカプサイシンは水に溶けにくく油に溶けやすい。

・豊川いなり寿司

豊川市のご当地グルメ。豊川稲荷周辺では古くからいなり寿司が販売されており、近年では市内の各店舗が創作いなり寿司を開発している。地域団体商標。（出典9）

・豊田高専図書館

入口から見てすぐ右側に保健室推薦図書の棚がある。ジャンルは自炊、栄養、睡眠、体調管理、メンタルヘルス、ジェンダー、など。他の蔵書と同じく貸し出しも可能。読める人はいるのだろうか。

・豊橋カレーうどん

豊橋市のご当地グルメ。うどんの下にとろろごはんが埋まっていることが最大の特徴。さらに、自家製麺を用いること、豊橋産ウズラ卵を用いることなどの条件を満たしたものだけが豊橋カレーうどんを名乗ることができる。地域団体商標。（出典10）



【な】

・名古屋駅ホームのきしめん店

新幹線ホームの店舗と在来線ホームの店舗で味付けが異なる。3・4番ホームの店舗は、かき揚げを揚げたてで提供する。

・納豆

人によって好みが分かれるものの代表。中の人はいしょうゆと酢をかけて食べる。白飯、納豆、味噌汁を融合させるのもアリ。不足しがちな栄養素を手軽に摂ることができる。

・鍋

フライパンの項目はあったのになぜかこちらは書かれていなかった。フライパン以上にお世話になっていそうなものなのだが。

・生ごみ

夏は特に臭う。冷凍庫に入れて凍らせておくとマシになる。ただし、ただでさえ容量のない寮の冷蔵庫を使うと喧嘩になる可能性があるので非推奨。

・西尾の抹茶

西尾市の特産品。飲用のほか、スイーツに使われたりふりかけになったりする。地域団体商標。なお、京都の菓子製造業者の「本家西尾八ツ橋」とは無関係。（出典11）

・煮干し

中学校の家庭科の教科書で味噌汁の出汁として紹介される。他の出汁と比べて手間がかかるので初心者には非推奨。削り節（かつお節）とか顆粒だしとかなら入れるだけで済む。

・にら

たまに、ニラによく似たスイセン（そこら辺に生えている毒のある花）を食べる人がいる。拾い食い、ダメゼツタイ。

・にんじん

たいてい忘れ去られたものが寮の冷蔵庫の奥底にある。

・のり

ご飯のお供の定番。だいたい量が足りねえ。



【は】

・売店

外界のコンビニよりも少しお高い…が食べ物以外の品揃えが異様に充実している上に校内という立地も相まって何かと便利である。弁当の箸を忘れたときは助けられた。

・排尿

色が濃かったら水分不足である。用を足した後は必ず石鹸で手を洗うこと。

・排便

出されたものの状態から自身の栄養状態または精神状態を把握できる。ただし、大腸菌はトイレットペーパーを貫通するとかしないとか。用を足した後は必ず石鹸で手を洗うこと。

・パスタソース

まとめ買いしているパスタガチ勢がいる。

・八丁味噌

岡崎市の特産品。地理的表示保護制度への登録を巡る紛争から、以下の2つの矛盾した定義が存在する。

- 1.八丁味噌協同組合に所属する味噌メーカーが製造する味噌。岡崎城から西へ八丁（約870メートル）の地域で引き継がれてきた伝統的な製法を、厳密に維持している。（出典12）
- 2.愛知県味噌溜醤油工業協同組合が製造し、同組合が定める要件を満たした味噌。（出典13）

・葉物野菜

葉の部分を利用とする野菜。火を通すと驚くほど体積が減る。ひょっとして生野菜って言うほど野菜を食べていないのでは？

・パントテン酸

抗ストレスホルモンの産生を助ける。また、抗体の産生にも必要。納豆食べよう。レバーが最強。

・冷え

万病の元。しっかりと厚着しよう。特に首周り、手首、足首は効果大。

・ビタミンA

免疫機能の維持に欠かせない。緑黄色野菜やみかんなどに多く含まれる。また、脂溶性なので油と一緒に食べると良い。つまり、冷蔵庫の底にあるにんじんを炒めて食べよう。

・ビタミンB1

乳酸を分解するために必要。分解が滞ると疲労感を感じ、イライラしやすくなる。とりあえず豚肉を買ってきて焼肉しよう。

・ビタミンB2

タンパク質や脂質、糖質の分解に必要。不足すると目が疲れやすくなり、口内炎ができる確率が上がる。牛乳飲もう。もしくはレバー焼こう。

・ビタミンB6

食品のタンパク質を分解し、人体に必要なタンパク質を合成するために必要。また、免疫グロブリンを作るためにも必要。要するに不足すると免疫力が下がる。不足しがちなのでバナナ食べよう。もしくはレバー焼こう。

・ビタミンB12

赤血球の生成や神経細胞の修復に必要。不足すると疲れやすくなり、うつ状態になりやすくなる。レバーや貝が良さげ。無理なら焼き海苔もアリ。

・ビタミンC

免疫力強化、抗がん作用、解毒作用…と重要なもの。すぐ排出されてしまうので毎食ちょっとずつとった方が良い。とりあえずみかん食べよう。じゃがいもも良いぞ。

・ファミリーマート

緑、白、青のコンビニ。

・フェルナ

寮生御用達のスーパーのひとつ。部活後にいくと知り合いがかなり居る。あと安い。

・吹きこぼれ

他の作業をして火にかけた鍋の存在を忘れると発生する。これをやらかすと後始末がかなり面倒になる。できれば発生させないようにしよう。コンソメスープは発生率が高いらしい。待ち時間ができたのでYouTube?本気でやめとけ。

・ふぐ

人類よくもこんな物食おうと思ったなシリーズ。当たると死ぬことから別名てっぽう。免許を持っている人以外がふぐを料理・販売してはいけないという条例が定められている。（違反した場合、10万円以下の罰金もしくは1年以下の懲役）

・沸点上昇

溶媒に溶質（不揮発性のもの）を混ぜると、溶媒だけの時よりも沸点が上昇すること。味噌は特に沸点を上昇させるとされている。高校化学の範囲なので授業でやったはず。公式を忘れてしまった人はぜひ教科書を開いてみよう。

・フライパン

万能。ただし最近の物はコーティングが剥がれるので寝てる人を起こすためにお玉で叩いてはいけない。どこかの鮭みたいにイカやタコを叩くとか論外。

・プロテイン

寮の夜食で出された。夜食担当者の中にボディビルに熱心な者がいた模様。

・弁当箱

洗い忘れて地獄を見ることが稀によくある。

・ポイントカード

お店ごとに増えていく。ところでそのポイントいつ使うの？



【ま】

・マグネシウム

酵素の合成に使われるほか、カルシウムとセットで筋肉の収縮に使われる。足がよく攣る人は不足しているかも。とりあえず納豆食べよう。

・マジックカットの袋

たまにどう足搔いても開かないものが存在する。

・マルチタスク

適性が人によって大きく異なる。苦手な自覚のある人はやめておこう。大惨事を引き起こしかねない。

・〇〇食べよう

このさしすせその中に何回書いたっけな…。語彙力が欲しい。

・水

3日飲まないと死ぬ。災害時の備えはもうしましたか？

・味噌

5番目に入れるべき(らしい)調味料。味噌だけをお湯に溶かしても味噌汁にはならない。出汁を入れよう。

・明治用水

安城、豊田、知立、刈谷、高浜、碧南、西尾、岡崎の8市に農業用水を供給する、総延長約1430kmの水路。水を得にくい碧海台地において農業を発展させるきっかけとなった。現在は工業用水としても用いられる。(出典14、15)

・免疫グロブリン

いわゆる抗体のこと。型がいくつかある。とりあえずググろう。もしくははたらく細胞読もう。

・めんつゆ

希釈濃度？ 適当。

・もち

(色々な意味で)正月の風物詩。本気で気をつけよう。雑煮にするもよし、味噌汁につけるもよし、焼いて醤油をかけるもよし…と汎用性高め。



【や】

・やけど

とりあえず何も考えずにとにかく冷やそう。後のことは冷やしながらかえれば良い。

・ゆで卵

茹でるだけの簡単調理。茹でる前に殻に小さく穴を開けると茹でた後の作業が楽になるらしい。

・葉酸

ビタミンB12と共に赤血球の合成、タンパク質の合成に必要。不足すると免疫力の低下や口内炎の発症確率が上がる。野菜を食べよう。

【ら】

・ラーメン

うどんがつまらなくなった人向け。麺と具とスープの素を買ってくる→茹でる→丼にスープを入れる→丼に入れる→具を入れる→完成！

・ラーメンの麺

実はスーパーの片隅でひっそりと売られている。スープの素とセットでどうぞ。

・寮食堂

去年より美味しくなったらしい（友人談）。食べる人が減ると高津先生が悲しんで高専めしが発行される。

・リン

カルシウムとセットで骨や歯を作る。カルシウムと1対1で摂るのが理想。が不足気味のカルシウムに対してこちらはむしろ過剰と言われている。摂りすぎると何故かカルシウムの吸収量が減る。なんでだよ。

・冷蔵庫

食べ物を冷やせる。ものを詰めすぎたり、壁にぴったりくっつけて設置したりすると効率が落ちる。

・冷凍庫

食べ物を凍らせる。こちらはものを詰めるほど効率が良くなる。

・冷凍食品

レンジでチンするだけで食べれるという簡単さ。ただしものによって調理方法がかなり異なるので必ず袋に書いてある説明を読もう。読まないで大惨事を引き起こす。

・冷凍保存

炊飯したご飯、輪切りしたネギ、お惣菜の揚げ物…など、意外と色々な食材が冷凍保存できる。

・レシート

財布に突っ込んでそのままになりがち。

・レバー

最強。不足しがちな栄養素をけっこうカバーしている。動物によってカバー範囲が微妙に違うので要確認。ただし、間違っても生で食べてはいけない。どんなに新鮮でも肉の表面だけでなく内部にも菌が付いている。食中毒や肝炎にかかる危険性がある上の場合によっては食品衛生法違反。



【参考文献】

出典1 JA豊田

<https://www.ja-aichitoyota.or.jp/product/>

出典2 JAあいち中央

<https://www.jaac.or.jp/agriculture/product/nashi/index.html>

出典3 西尾市

<https://www.city.nishio.aichi.jp/kosodate/shokuiku/1005109/1002426.html>

出典4 春日井市

<https://www.city.kasugai.lg.jp/shisei/1009248/kanko/cactuses/1024777.html>

出典5 瀬戸焼そばアカデミー

<http://www.setoyakisoba-ac.com/about.html>

出典6 JA愛知西

<https://www.ja-aichinishi.or.jp/ginnan/about/>

出典7 特許庁

https://www.jpo.go.jp/system/trademark/gaiyo/chidan/t_dantai_syouhyo.html

出典8 農林水産省

https://www.maff.go.jp/j/shokusan/gi_act/index.html

出典9 みんなで豊川市をもりあげ隊

<https://toyokawa-moriage.com/toyokawainarizushitoha/>

出典10 豊橋市

<https://www.city.toyohashi.lg.jp/33978.htm>

出典11 西尾市

<https://www.city.nishio.aichi.jp/sportskanko/kanko/1005620/1001475/1002604.html>

出典12 八丁味噌協同組合

<https://www.hatcho.jp/index.html>

出典13 農林水産省

https://www.maff.go.jp/j/shokusan/gi_act/register/0049/index.html

出典14 水土里ネット明治用水

<http://www.midorinet-meiji.jp/index.php>

出典15 東海農政局

<https://www.maff.go.jp/tokai/noson/yaso2/history.html>