

# 若くて輝いている “今”の時間を大切に！

友寄博子 熊本県立大学環境共生学部食健康科学科講師

農学系（栄養学）

## ヒトの健康にダイレクトに 影響する“栄養”を研究

私の専門分野は『栄養学』です。ヒトが健康に生きていくためにはどのような栄養素をどのくらい摂れば良いのかということの研究する学問です。以前のような「栄養素の不足」というよりも、現代は「過剰摂取による体への悪影響をどの程度取り除けるか」という観点からの研究が進んでいます。そのなかでも私の研究は、食品に含まれる三次機能を示す食品成分を探索しています。具体的には、熊本の農水産物に含まれる生活習慣病予防・改善作用を示す食品はないかと探しています。現在、熊本近海産の海藻を中心に研究していますが、抗糖尿病効果や抗肥満作用など新しい機能が明らかになってきています。

## 研究者として、妻として また母としての役割

大学教員の仕事は多岐に渡っています。学生時代や助手として就職した時は「教育と研究」しか見えていま

せんでしたが、講師になってからは「社会貢献と大学運営業務がいかに重要か」を理解することができました。これに結婚や出産・育児を経験することで、女性は「妻として、母親としての役割」まで背負うこととなります。しかし、それぞれを丁寧に、自分なりに精一杯努めていくことで、きちんと成果を得ることができますし、素晴らしい経験をすることができるのです。つまりは**何事も“前向き”に楽しんで向き合っていくことが大切だ**と思っています。学生時代はつい「講義が面倒、課題に追われて大変だ」と嘆きがちですが、何のためにそういったことをしなくてはいけないのでしょうか。大学は義務教育ではないので、いつ辞めてもいいのです。しかし、せつかならば「将来なりたい自分の姿」を夢見て、今できることを一生懸命にやる時期があってもいいのではないのでしょうか。若くて輝いている時間と自分自身を大切にしていきたいと思います。後にその時間が“宝もの”だったと感じられるはず。私も学生時代は気づきませんでした。今では過去の自分に感謝することがたくさんです！



学生と一緒に作ったお菓子の家



娘二人はまざれもなく私の宝ものです



Hiroko TOMOYORI

生活科学部  
修士課程  
大学助手  
博士課程  
大学教員

教員になりたい！  
という思いを実現するために

### One day

6:30 起床  
9:00 大学へ  
講義・研究指導・実験  
論文・会議など  
18:00 帰宅  
食事・入浴  
22:30 就寝

◎座右の銘  
実るほど頭を垂れる稲穂かな  
◎宝もの  
お世話になった先生方、家族

### profile

ともよりひろこ / 1997年熊本大学大学院教育学研究科教科教育専攻家政教育専修修士課程修了後、熊本県立大学で助手として勤務。そこで「教育と研究を続けたい、大学教員になりたい」との思いから九州大学大学院生物資源環境科学研究科生物機能科学専攻博士後期課程へ進学。2002年博士課程修了。熊本県立大学環境共生学部食健康環境学専攻助手を経て、2007年より講師、現在に至る。



Q.身近に目標となる女性研究者はいますか？  
いる 52% いない 48%