



今月新しく入りました。

●一般の本

／あたしはビー玉 (作=山崎ナオコ)／十字架 (作=重松 清)／夜のだれかの玩具箱 (作=あさのあつこ)／ゼフィラム (作=楡 周平)／駅路～最後の自画像～ (作=松本清張)／罪火 (作=大門剛明)／まねき通り十二景 (作=山本一力)／自分なくしの旅 (作=みうらじゅん)／10 - ten - 俺たちのキックオフ (作=堂場瞬一)

●子どもの本

／よなよなペンギンココ、ちきゅうをすくう (作=寺田克也)／またまたぶたのたね (作=佐々木マキ)／おそうじ隊長 (作=よしながこうたく)／オレのカミガタ、どこかへん？ (作=きたむらさとし)／たのしいのりものだいしゅうごう (作=交通新聞社スーパーのりものシリーズ)／キッパーのおもちゃばこ (作=インクペン・ミック)

中でもこの本が **オススメ** です。

私のこと、好きだった？

作=林 真理子



かつて人気アナウンサーだった美季子は、現在、チーフという立場で若い女子アナたちの管理職として日々働いている。独身であるがゆえに、42歳という年齢にテレビ局はもちろんのこと、周囲の反応はさまざま。若い頃とそれほど変わらないと思っても、明らかに違う40代。それでも輝きを失わない40代の生き方を描く、林真理子の恋愛文学の「真髓」。

ホーホー！きれいだな ミミズクのいのえほん
作=ティム・ホプグッド



昼間ってどんなふうなのかな？と考えたミミズクの子。夜明け前に起きてみたらビックリ。「ホーホー！」空はピンク、お日様は黄色…初めて見るきれいな色がいっぱい！そのあと、お日さまが沈んでも…？リズムのよい言葉が楽しい「色」の絵本。小さい子が色の名前を覚えるのにおすすめです。



しゃべれどもしゃべれども

作=佐藤多佳子

落 語が三度の
きと、い
幼馴染と、口のきき方
を教えてほしいとい
う女性、おまけに転
校してきていじめに
あっていると思える
関西弁の小学生の3
人に落語を教えるこ
とになってしまった

のだ。しかし、おれは
他人の気持ちを察す
るのが苦手ときてい
る。どんな話になるの
やら……。



てがみをください

作=やましたはるお

い ちじくの本
に、ぼくとバ
パが作った
郵便箱がある。毎日
手紙を見に行くのが
ぼくの仕事。ある日、
ぼくが郵便箱を見に
行くと、1匹のこえ
るがもぐりこんでい
た。おまけにぼくに
きた手紙を読んでい
る。そのかえるとい
くは手紙のことで話

をした。それからか
えるは、いちじくの
葉っぱに手紙を書き
始めた。そして……。

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。
美しい四季が体感できるのは日本人の特権。
そんな私たちがだからこそ、
読みたくなる「一句」の本があります。
シリーズ「一句の本だな」。
2月は「友情」をテーマに
2冊の本をご紹介します。
紹介者は石橋洋美さん(いずみ読書会)です。



調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



ADVICE Health



健康診断で糖尿病予備軍と診断されました。どのようなことに気をつければよいでしょうか？（52歳・男性）

【糖尿病とは？】

糖尿病とは、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高い状態（高血糖状態）が続く病気です。食事から摂取したブドウ糖は血液に運ばれると、脾臓から分泌されるインスリンというホルモンによって細胞に取り込まれ、同時に血糖値は下がります。糖尿病の人はこのインスリンの量が不足していたり、インスリンの効きが悪いため血糖値が下がらず高血糖状態が続いてしまうのです。インスリンの効きが悪くなる要因の一つとして過食や運動不足があるとされています。つまり、生活習慣を見直すことが最も大切になります。

【糖尿病の食事療法とは？】

糖尿病の食事療法は、正しい食習慣とともに過食を避け、偏食せずに、規則正しい

食事をする事です。つまり、糖尿病食はバランスのよい健康食といえます。

まず大切なことは自分に適した食事の量を知ることです。これは年齢、性別、身長、体重、仕事量、運動量、合併症の有無などによって一人ひとり異なるので、主治医に決めてもらうといいでしょう。

次に、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康を保つ上で必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。特に、食物繊維は、糖質や脂質の腸管からの吸収を遅延させ、血糖値の上昇を抑制する働きがあります。つまり、食事のときに食物繊維を一緒に摂ることが血糖をコントロールする上でとても大切です。野菜や海藻、きのこ、こんにやくな

どのおかずを毎食摂るように心掛けるとよいでしょう。

また、ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。ゆっくり食べることで血糖値の上昇が緩やかになり、インスリンの利用効率もよくなります。

【長続きさせるコツ】

食事療法は継続することが大切です。しかし、なかなか難しく悩まれている人も多いのではないのでしょうか。継続させる方法として、自分が食べたものを「記録する」という方法があります。記録するのが面倒だと感じるかもしれませんが、記録することで意識のうちに食べ過ぎていることに気付いたり、毎日の間に食の量を把握できたり、食事に偏りがあるかなど自分の食生活の現状が見えてきます。

過食や運動不足が要因の一つと考えられます。正しい食習慣を心掛けることが必要です。生活習慣を見直し、



【アドバイザー】

原 裕子さん・はらひろこ

平成19年3月、西南女学院大学卒業、平成20年4月より鞍手町立病院給食室に勤務。25歳。

町立病院では、次のとおり糖尿病教室の一環として調理実習を行います。糖尿病食はバランスのよい健康食ですので、実際に調理して知っていただければと思います。食事療法を実践中の人、食事療法が上手くいかず悩んでいる人、日々健康に気をつけている人など、どなたでも参加していただけます。

- と き 3月13日（土）
午前9時30分から
- と ころ 中央公民館調理室
- 内 容 調理実習
- 参加費 無料 ※事前予約が必要
- 問い合わせ 町立病院まで

