

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
お知らせです。

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

## 今月新しく入りました。

※9月の新刊は、5日（金）からの貸出となります。

### ●一般の本

八月の六日間（作＝北村薫）  
海うそ（作＝梨木香歩）  
江戸湾封鎖（作＝熊谷敬太郎）  
十二単衣を着た悪魔－源氏物語異聞（作＝内館牧子）  
라이어（作＝大沢在昌）  
つまみ細工でできるオシャレな小物（作＝誠文堂新光社）

### ●子どもの本

ちょうかいちょうのキョウコちゃん（作＝藤原一枝）  
おばけのバーバパパ（作＝アネット・チゾン）  
赤い機関車ジェームス（作＝ウィルバート・オードリ）  
ほんちんぱん（作＝柿木原政広）  
もぐらとずぼん（作＝E・ペチシカ）  
シャーロットとしろいうま（作＝ルース・クラウス）

## 中でもこの本が **オススメ** です。



### ゆるやかな生き方

作＝五木寛之

せわしく生きるのは、もうやめた！！  
あわただしい日々の中、自分に「ご苦労さん」。「ゆるやか」は「はい」。「はい」は「つよい」。生きづらい世の中を、身軽に、ゆるやかに生きるヒント。既刊本未収録エッセイの集大成。



### ボタ山であそんだころ

作＝石川えりこ

父母や祖父母の生きてきた時代や育ちを知ることは、子どもが自分の今を感じ、生きる気持ちと力を養い育てることに結びつきます。子どもたちは今、「生きる」ことをどれほど感じ、共感できているでしょうか。この絵本は、実生活にもとづいた「くらし」を、子どもに語りかけます。

### モモ 作＝ミヒヤエル・エンデ



**普** 通に暮らしている人々が、気づかぬ内に時間を盗まされ、それを取り戻そうとする主人公モモの物語である。私達は普段目に見えない時間というものをどのように意識しているだろうか？作者は「時間とはすなわ

ち生活です。人間の生きる生活は、その人の心の中にあります」と言っている。児童文学として書かれているが、大人が読んでも十分に楽しめる本である。挿絵やカットも作者自身によるものであり、興味深い。

### いのちのおはなし 作＝日野原重明



**い** のちの授業と題してまず、子ども達に「いのちは、どこにあると思いますか？」と問いかける。その後、実際に聴診器を使い、子ども達に心臓の音を聴かせると、子ども達は口々に「心臓」「頭」

「体全部」と答える。医者である筆者は、黒板に線を描きながら「いのちは君たちの持っている時間だと言えます。」と明確に答える。つかみどころのない、『いのち』を子ども達にもわかりやすく説明して授業は終わる。

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「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。

9月は「時間」をテーマに2冊の本をご紹介します。

紹介者は由衛久子さん（鞍手町文庫連絡会）です。



／9月の休館日は、3日（水）です

／開館時間は午前9時から午後5時まで／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

# Health

ADVICE

原栄養士の

## 調子はいかが？

くらて病院 ☎42局1231番

くらて病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



骨粗しょう症を予防するために、食事で気をつけることはありますか？  
(51歳・女性)

### 骨粗しょう症の原因

大切です。

骨粗しょう症は遺伝的素因に加え、加齢に伴う骨量の減少、閉経によるホルモンの欠乏、運動不足による骨への負荷不足、カルシウムの摂取不足、ビタミンD不足によるカルシウム吸収障害、不十分な日光浴などさまざまな危険因子が加わって発症します。

### 大事な栄養素

骨粗しょう症予防のため、食事においては一般的にカルシウムを十分摂るように言われていますが、カルシウムの吸収に必要なビタミンDや骨量増加作用のあるビタミンKもしっかりと摂取することが

### 予防のための献立

カルシウムの摂取のためには、吸収効率の良い牛乳・乳製品を積極的に取り、小魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類なども献立に取り入れましょう。牛乳が苦手な人やおなかを壊しやすいという人は温めて少しづつ飲んだり、シチューやグラタン、ミルク煮など料理に使うと摂りやすくなります。チーズやじゃこを



卵焼きに加えたり、桜海老や大豆などを煮物や炒め物などに加えても簡単に摂取できます。また、ビタミンDの多い魚介類（かつお、ぶり、いわし、秋刀魚、さば等）やビタミンKの多いブロッコリー・納豆などをあわせて摂ることが大切なので、シチューにブロッコリーを加えたり、煮魚の付け合せに小松菜を一緒に食べるなどすると良いでしょう。

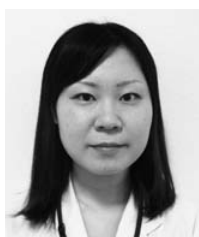
### 食事も運動も大切

ただし、ワーファリンなどの薬を服用している場合はビタミンKの摂りすぎには注意してください。また、魚介類には塩蔵品もありますが、食塩の摂りすぎはカルシウムの排出を促進するため控えましょう。リンの過剰摂取もカルシウムの吸収を悪くするた

め注意が必要です。食品添加物（リン酸化合物）としてリンを含む加工食品やインスタント食品は、できるだけ控えるようにしましょう。

ビタミンDは紫外線にあたりと皮膚でも合成されます。また、運動不足により骨にかかる負荷が低すぎると、きちんとカルシウムを摂ってもうまく利用されません。天気の良い日は日光を浴びて、軽くウォーキングするなど適度な運動をすることも大切です。

バランスの良い食事、日光浴、適度な運動など、生活習慣を見直して骨粗しょう症の予防に努めましょう。



カルシウムに加えてビタミンDやビタミンKを摂取することで、骨を強くするために必要なカルシウムの吸収をよくすることが出来ます。吸収を悪くする食塩やリンの摂取は控えましょう。

### 【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(現くらて病院)給食室に管理栄養士として勤務。