



今月新しく入りました。

●一般の本

／レインツリーの国 (作=有川 浩) / 切羽へ (作=井上荒野) / 連帯保証人 (作=松井 計) / Uボート決死の航海 (作=ブレント・ペーター訳=小津 薫) / 警視庁捜査一課刑事 (作=飯田裕久) / 司馬遼太郎 歴史のなかの邂逅シリーズ1~4 (作=司馬遼太郎) / 恩寵 (作=ほしおさなえ)

●子どもの本

／「メグとモグ」シリーズ (作=ヘレン・ニコル訳=ふしみみさお) / ゆきのうえのあしあと (作=ウォン・ハーバート・イー訳=福本友美子) / 「もぐらくん」シリーズ (作=ハナ・ドスコチロヴァー訳=木村有子) / なきむしおにのオニタン (作=上野与志) / だろぼう だっそう だいさくせん! (作=穂高順也)

中でもこの本がお勧めです。

ほうき星 (上・下)

作=山本一力



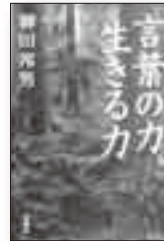
70数年に一度現れる「ほうき星」が江戸に輝いた天保6年。さちは絵師・黄泉とさくらの娘として深川に生まれた。両親の愛情と周囲の人情に包まれ、幸せな子ども時代を過ごすさちを思いがけない不幸が襲う…。ほうき星の運命を背負い人生を切り開いていった。

ぜっこう

作=柴田愛子



「絶交するって決めたんだ。一緒に遊ばないって決めたんだ。だけど…」『けんかのきもち』第2弾! これは、がくとしゅんたろうのお話です。ふたりは子どもたちの遊び場「あそび島」で毎日遊んでいます。この絶交事件は「あそび島=はたけ」で起きた忘れられない出来事です。



言葉の力、生きる力
作=柳田邦男



砂漠でみつけた一冊の絵本
作=柳田邦男

昨 年、私はある人から「あなたに会えてよかった」と言われました。そのたった一言がどれだけでも鮮明に覚えています。この本に出会うまでは、私自身何人も人のことを考えずに言葉が発していたのだと後悔し

一冊の絵本が人生を変えられるかもしれない…。私自身も絵本でずいぶんと癒されています。大人たちが絵本に出会い、大人だからこそ発見できる絵本の読み方や絵本との出会いをわかりやすく説いている。素

ました。この本は、もっと言葉を大事にと教えている本です。何も考えずにページをめくるだけでも心がほのぼのと

敵な絵本を見つけ、一人でも多くの人が自分に合った一冊に出会えたらと教えている本です。



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」。2月は「絵本と言葉」をテーマに二冊の本をご紹介します。紹介者は伊藤幸子さん(いずみ読書会)です。



調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



Health

ADVICE



メタボと言われ、ダイエットをするように指導をされましたが、制限が多くて食生活がつまらなく、やる気が出ません。(53歳・女性)

ダイエットをする時に、一般的に思いつくのが食事の全量を減らすことだと思いがちです。しかし、私たちは1回に食べる食事を減らしすぎると満腹感が得られず、ストレスの原因となります。1回分の量として男性で五百グラム前後、女性で四百グラム前後は摂取しないと満足度が満たされません。

【食品の栄養素】
食品には各種の栄養素が含まれており、カロリーの低い食品から高い食品までさまざまです。1日の食事で食品を選ぶ際には、高カロリー食品と低カロリーの食品をバランスよく組み合わせることで、1回あたりの食事の量を減らすことなくカロリーを適正に保つことができます。一般的に、油脂類を多く含む食品は高カロリーの食品で、低



カロリーの食品は、低脂肪の食品や食物繊維を多く含む食品(野菜・海藻・きのこ・コンニャク類など)となります。食事は、食べてはいけないものは特になく、偏った食べ方が一番良くありません。また、血糖値の上昇しやすい人やダイエットが必要な人は、できるだけ消化吸収が緩やかになるような食べ方をすることが大切です。血糖値を上げにくくする食べ方のコツは次のとおりです。

①よく噛んで、ゆっくり食べる。(早食いをすると糖質が急激に吸収されるので、ゆっくり食べるようにしましょう。また、よく噛むことで満腹感を得やすくなります)
②1日3食、規則正しくとる(食事抜きはまじめ食いにならないように)
③1回の食事はバランスよくとる(1日3食でも、3回の食事が多いと血糖値が上がりやすくなります)

【生活習慣の見直し】
毎日運動をすることが一番ですが、まずは偏った食べ方を見直し、食生活を改善するだけでも効果はあります。将来を見据えて少しでも改善する方向で生活習慣を改めてみましょう。

①よく噛んで、ゆっくり食べる。(早食いをすると糖質が急激に吸収されるので、ゆっくり食べるようにしましょう。また、よく噛むことで満腹感を得やすくなります)
②1日3食、規則正しくとる(食事抜きはまじめ食いにならないように)
③1回の食事はバランスよくとる(1日3食でも、3回の食事が多いと血糖値が上がりやすくなります)

また、砂糖類は消化吸収が良く、15〜20分程度で吸収されて血糖値を上昇させます。糖尿病の人やダイエット中の人は、甘いものを食べないに越したことはありませんが、どうしても食べたい時には糖尿病用の甘味料などを使用すれば血糖値も上がらず、中性脂肪や体脂肪への影響も最小限に抑えることができます。

【生活習慣の見直し】
毎日運動をすることが一番ですが、まずは食習慣から見直すことが大切です。食べたものの量を我慢するか、または影響の少ない食品に置き換えてみましょう。楽しみとして食べるかは個人の自由ですが、飽食の時代といわれる現代、偏った食べ方が生活習慣病を引き起こしているのは事実です。自分の将来を見据えて少しでも改善する方向で生活習慣を改めてみましょう。



【アドバイザー】

高松一彦さん・たかまつかずひこ・鞍手町立病院給食室長(管理栄養士)。昭和52年3月神戸学院大学栄養学部を卒業後、健和総合病院栄養科を経て、昭和56年3月から町立病院に勤務。54歳。

毎日運動をすることが一番ですが、まずは偏った食べ方を見直し、食生活を改善するだけでも効果はあります。将来を見据えて少しでも改善する方向で生活習慣を改めてみましょう。

町立病院では、次のとおりです。
● 実施日時 3月14日(土) 午前9時30分から
● 場所 中央公民館調理室
● 内容 調理実習
● 参加費 食前食後の血糖値の測定が無料 ※事前予約が必要
● 問い合わせ 町立病院まで