



## 今月新しく入りました。

※1月の新刊は、4日(月)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・この本を盗む者は (著=深緑野分)
- ・始まりの木 (著=夏川草介)
- ・夜明けのすべて (著=瀬尾まいこ)

### 📖 子どもの本

- ・はんぶんこ (作=多田ヒロシ)
- ・だんだんできてくる マンション (監修=鹿島建設株式会社)
- ・レオナルド・ダ・ヴィンチの童話 (作=裾分一弘)

## 図書室からのお知らせ

1月より貸出冊数の上限が、1人につき8冊に変更となりました。

※今までは一般書3冊、児童書5冊までの組み合わせで最大8冊でしたが、1月からは本の種類に関係なく、最大8冊まで貸出可能です!!

例：児童書1冊+一般書7冊、一般書8冊など

(旧)  
1人につき  
一般書3冊  
児童書5冊



(新)  
1人につき8冊

## 子どものお話の会お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により  
1月の子どものお話の会はお休みします



**復活の日**  
人類滅亡の危機との闘い——  
原作：小松左京

原 作小説の書き下ろされたのが1963年〜1964年。東京オリンピック(1964年10月)の少し前です。今回紹介する本は読みやすくなったジュニア版です。2009年1月スバイの手に渡った未知のウイルス「MM-88」がアルプス山中での飛行機事故により、ビンが割れ地上に放出される。これが70億人の人類を破滅させる始まりだった。アルプスの春の雪解けとともに謎の疫病、通称『悪魔風邪』は猛威をふるい続け、増殖を続ける。ウイルスに対してワクチンも薬もなかった。

このSF小説に今、新型コロナウイルスと闘っている世界を思い重ねます。空想の物語であっても明日起きるかもしれない現実であるかもしれません。未知の病原体に対して人類は脆弱だという。事実であってもこの本の中の人類のようには最後まであきらめないで努力するでしょう。

## チムとゆうかんなせんちょうさん

文・絵：エドワード・アンディソン

## 世

代をこえて子ども達を魅了してきた海洋冒険絵本シリーズの一冊目です。

主人公のチムは船乗りになりたくてたまりません。でも、まだ小さいので両親からは反対されます。こっそり乗り込んだ汽船で見つかり、ただ乗りの分だけ働くように言われ甲板掃除をさせられます。つらい仕事でしたが一生懸命頑張って船の大人たちとも仲良しになります。真夜中に嵐で船が座礁して、船長とチムが船に取り残されます。いよいよ大波に飲み込まれそうになった時——。

せたていじさん訳の船長のかっこいいセリフが子どもの冒険心をくすぐるでしょう。5歳から10歳までくらの子どもにも読んであげると主人公と一体化して好きになる絵本だと思います。1963年から読み継がれてきたおすすめの本です。



広がる本だな

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は金子美代子さんです。

# ADVICE Health

安武管理栄養士の

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



### 丈夫な骨をつくる!! 積極的に取りたい3つの栄養素

#### ① カルシウム

カルシウムは、骨や歯の材料であり、骨にしっかりと貯蔵されています。骨粗鬆症予防のために推奨されている摂取量は、男女ともに一日で7百ミリグラムから8百ミリグラムです。カルシウムを多く含む食材は次のとおりです。

- ▼いわし、じゃこ、しらす
- ▼厚揚げ、納豆
- ▼小松菜、わかめ
- ▼牛乳、スキムミルク
- ▼ヨーグルト、チーズ

#### カルシウムアップのひと工夫

● 栄養補給のため1日3食とります。

● スキムミルクを上手く活用しましょう。飲み物としてだけでなく、卵焼きやクリーム煮などの料理にも加えて効率よく摂取しましょう。

● 魚は骨まで食べられる、じゃこやしらす、南蛮漬けなど食べましょう。

#### カルシウムが失われるのを防ぐひと工夫

● 加工食品の食べすぎに注意  
レトルト・加工食品、清涼飲料水、スナック菓子などの食べすぎに注意しましょう。食品添加物の中にはリンを含み、カルシウムの排出を促進するものもあります。塩分量も多いため加工

品や清涼飲料などのとりすぎには注意しましょう。

● 減塩を心がけましょう  
塩分のとりすぎは、カルシウムの排出を活発にします。香辛料などを使って味にメリハリをつけましょう。

#### 禁煙を心がけアルコールやカフェインは控えめに

カフェインやアルコールは利尿作用があるため、飲みすぎると尿と一緒にカルシウムも排出されてしまいます。喫煙も、胃腸の動きを悪くしてカルシウムの吸収を抑制してしまいます。

#### ② ビタミンD

カルシウムの吸収を促す働きがあります。ビタミンDを多

く含む食材は次のとおりです。

- ▼ 鮭、さんま、いわし、ぶり
- ▼ きのこと類

なお、しいたけは生よりも干したものがビタミンDを多く含みます。



#### ③ ビタミンK

骨の形成を促す働きがあります。ビタミンKを多く含む食材は次のとおりです。

- ▼ 小松菜、ほうれん草
- ▼ ブロッコリー、モロヘイヤ
- ▼ 納豆

ビタミンKは服薬中の薬によっては摂取が制限されている人もいますので注意してください。

適度な運動は骨に刺激を与えて新陳代謝を活発にし、骨を丈夫にします。特に屋外での運動は体内でのビタミンDの合成を促進し骨の生成に役立ちます。毎日無理のない運動を継続的に実行して骨の老化防止や健康づくりのために努めましょう。



#### アドバイザー

安武博子・やすたけひろこ・平成22年西南女学院大学栄養科卒業、平成24年4月より鞍手町立介護老人保健施設 鞍寿の里にて管理栄養士として勤務。平成25年4月より地方独立行政法人くらで病院管理栄養士として勤務。