

図書館



新着本のご案内

〔一般書〕

▼彼岸花(宇江真理)▼宇宙を孕む風(片山恭一)▼どこから行っても遠い町(川上弘美)▼けちゃっつぷ(喜多ふあり)▼いつかX橋で(熊谷達也)▼ファミリールーポート(レイト)▼桜庭一樹▼少年アリス(長野まゆみ)▼天使の歩廊(中村弦)▼巣立ち(諸田玲子)▼おひるのたびにさようなら(安戸悠太)▼東天の獅子(夢枕獏)▼北緯14度(絲山秋子)▼ルルージュ事件(エミール・ガポリオ)▼土井徹先生の診療事件簿(五十嵐貴久)▼火の島(石原慎太郎)▼伴天連の呪い(逢坂剛)▼天才絵師と幻の生首(佐藤雅美)▼軍師の門上下(火坂雅志)▼彼女について(よしもとばなな)▼雷神帖(池澤夏樹)▼凹んだって、だいじょうぶ(岸本葉子)▼かわいいポップアップカード(くまだまり)▼地域魅力を高める「地域ブランド」戦略(牧瀬稔)▼おうちで楽しむにほんのおもてなし(広田千悦子)

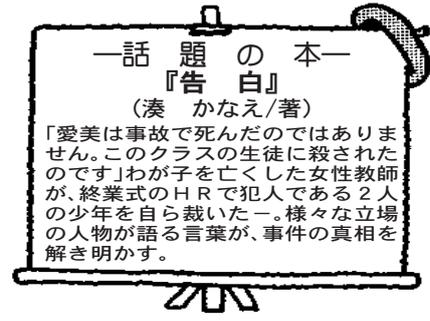
〔児童書〕

▼トランプおじさんとペロンジのなぞ(たかどのほうこ)▼月あかりのおはなし集(アリソン・アトリー)▼せせらぎのむこうに(シリア・ウィルキンソン)▼グライフアロのおじょうちゃん(アクセル・シェフラー)▼十一月は変身!(後藤電二)▼やまんばあさんとなかまたち(富安陽子)▼さらさら(吉田六郎)

☆毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催
★年末年始休館日
12/29(月)～1/5(月)

本の一話 告白

(奏 かなえ/著)
「愛美は事故で死んだのではあられませんでした。このクラスの生徒に殺されたのです」わが子が亡くなった女性教師が、終業式のHRで犯人である立派な少年を自ら裁いた。様々な人物が語る言葉が、事件の真相を解き明かす。



図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

「バナナを食べたらやせる」それって本当?!

冬はクリスマス、お正月と何かと食べ過ぎることが多く、体重の増えが気になる季節です。そんな時に「これを食べたならやせる!」という情報があれば、ついつい飛びついてしまうものです。

【バナナを食べると本当にやせるの?】

あるテレビ番組で「バナナを毎朝食べ、水を飲むと脂肪が減る」との情報流れ、バナナが店頭で売り切れる事態がおこりました。バナナは栄養価の高い果物ですが、糖分も多く含まれており、食べすぎると血糖値に影響します。またどれだけ食べると効果がでるのか、必要量や有効成分の量が伝えられていないことが問題です。バナナを常識的に食べることは良いのですが、その効果を期待して食べすぎると、食生活に影響します。

他にはたんぱく質、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄、亜鉛、銅、マンガン、カリウム、マグネシウム、リン、ナトリウム、水素、酸素、窒素、炭素、酸素、水、エネルギー、栄養があります。



効果が出るための量が伝えられずに、血糖値が下がると言われている食品の例
・玉ねぎ↓約50kg/日
・ゴーヤ↓約9・5kg/日
どちらの食品にも血糖値を下げる物質が含まれています。が、実際の効果を出すためには、1日にこんなに食べる必要がありません。

【フードファイズムの問題点】

食べ物や栄養が、健康や病気に与える影響を過大に評価したり、信じたりすることをフードファイズムといえます。

最近では「納豆」「寒天」「にがり」「ココア」などがあります。この食品は体によい。「これを食べたらやせられる」などという情報が一人歩きし、それが行き過ぎてしまうことには注意が必要です。「体によい」と言われる食品であっても、それに代わる食品を減らすことなく、次々と食べ過ぎていくと結果として食べ過ぎになります。食べものはあくまでも食べ

のなので、毒でも薬でもありません。量を守り適切な食事を心がけましょう。

【健康の基本は食事・運動・休養】

健康に関する食の情報があふれている今だからこそ、情報に惑わされない生活習慣を作る必要があります。食生活の基本は「主食・主菜・副菜」を含めたバランスのよい食事です。さらに運動・休養が合わさることで健康維持につながります。

- 主食: ごはん・パン・めん類
- 副菜: 野菜・海藻・きのこ類
- 主菜: 肉・魚・卵・大豆製品



今一度食生活を見直してみよう。

栄養士 鷲見麻由美