

# 図書館 いこう!

## 新着本のご案内

毎週土曜日  
14時00分～  
おはなしかい開催

〔一般書〕  
 特命(麻生幾) ラブコメ  
 今黄(有川浩) 地の日天の  
 海上(下(内田康夫) 遠ざ  
 かる家(片山恭一) フラワ  
 ーズ(谷村志穂) 王妃マリ  
 ー(アントワネット) 藤本ひ  
 とみ) こんなことでよろ  
 しいか(佐藤愛子) ハロー  
 バイバイ(関曉夫) 都市伝  
 説(関曉夫) 自分を浄化  
 する101の習慣(恒吉彩  
 矢子) できる人の資格勉  
 強方(佐藤孝幸) 手紙でつ  
 むぐ親子のきずな(岡村精  
 二) 実録殺人事件がわか  
 る本(柳下毅一郎) 前略人  
 間様(へ(幻冬舎コミック)  
 事例で学ぶ新しい認知症介  
 護(小野寺敦志) 知ってお  
 きたい子宮の病(気上房敏  
 子) 乙女の教科書(おおた  
 うに) ドール・コーディネ  
 イト・レシビス(あべ真司)  
 夢って叶うじゃない(の  
 ぶみ) プロが選んだはじ  
 めてのミュージカル映画  
 (萩尾瞳) 似たもの言葉の  
 ウソ! ホント? (梅津正樹)  
 カイクんの家族ではじめ  
 るエコ(主婦と生活社)

— 話題の本 —  
**『西の魔女が死んだ』**  
 (梨木 香歩/著)  
 中学校へ行けないまは、祖母のも  
 とで「魔女修行」をすることになっ  
 った。それは、何でも自分で決めるとい  
 うこと...。児童文学者協会新人賞など  
 を受賞した、生きる力を与えてく  
 れる癒しの児童文学。

〔児童書〕  
 恐竜館(富田幸光) どう  
 ぶつ館(成島悦男) すてき  
 なおくりもの(フィオナ・レ  
 ンプト) どうぶつ(はたこ  
 うしろう) だから? (ウイ  
 リアム・ピー) みつあみち  
 やん(くみこ)  
 〔寄贈のお礼〕  
 下井 辰雄 様 (三笠)  
 近藤 雅之 様 (西町)  
 森山 美和 様 (三笠)

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

## メタボ予防は間食から

4月から「特定健診」がスタートしましたが、皆さんの健診結果はどうでしたか? 健診の結果は自分のからだの状態を知る手がかりとなります。健診の結果を参考にし、生活習慣を見直しましょう。

【間食はなぜ太る】  
 食べておいしいお菓子には、砂糖や油がたっぷり入っています。実際の砂糖・油の量が目で見えないため、少量でも高カロリーであり、肥満の原因になります。1日の間食は、ご飯茶わん1杯分と同じカロリー(160kcal)までにしましょう。

夏は飲み物の取り方にも注意が必要です。コーヒのブラックには砂糖が入っていませんが、缶コーヒーやジュースには糖分が多く含まれているため、一日に何本も飲んでしまうと、気づかないうちに砂糖をたくさんとってしまうことになり、夏の水補給は大切ですが、水や麦茶など糖分のないものを選ぶようにしましょう。

**肥満のタイプ**  
 ★へそ周り  
 男性85cm以上 女性90cm以上  
 ★BMI (体格指数)の数値が25以上  
 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$   
 ※過去の体重から15%以上増加している方も内臓脂肪型肥満の可能性がります。

へそ周りや体重は家庭で簡単に測定できるため、健診後も家庭で測定し記録することで、肥満の予防につながります。また内臓脂肪の蓄積は毎日の食生活が大きく影響します。三食バラ

〔お菓子とごはんを比べると...〕  
 ※ごはん軽く1杯(100g) = 160kcal  
 ※1日の砂糖の基準量 20g  
 (1本3gのスティック砂糖 7本分)

ケーキ1個(100g)	340kcal	砂糖量 30g(スティック砂糖10本分)
チョコレート1枚(70g)	395kcal	砂糖量 30g(スティック砂糖10本分)

★コーラ1本(350cc)	137kcal	砂糖量 35g(スティック砂糖12本分)
★スポーツ飲料(340cc)	71kcal	砂糖量 18g(スティック砂糖6本分)

一人ひとりの生活習慣が違いうように食生活の改善の仕方も異なります。食事内容や間食の見直し方など、何か気になる点がありましたら、保健師・栄養士にご相談下さい。

栄養士 鷺見 麻由美