

図書館 いこう!

新着本のご案内

〔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
 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(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)

毎週土曜日
 14時00分~
 おはなしかい開催

— 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

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。

【あなたは肥満?】

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

メタボ予防は間食から

ンスよく食べることが大切
 ですが、肥満の方は間食を
 見直すだけでも効果的で
 す。

【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と
 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。

[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)

夏は飲み物の取り方にも
 注意が必要です。コーヒー
 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
 何本も飲んでみると、気づ
 かないうちに砂糖をたくさ
 んとつてしまうことになり
 ます。夏の水分補給は大切
 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。

★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