

図書館

☆へいこう!

新着本のご案内

〔一〕 一般書

悪党(葉丸岳) 楠の実が
 熟すまで(諸田玲子) ぼく
 が探偵だった夏(内田康夫)
 ここに消えない会話があ
 る(山崎ナオコ) ころ
 ころ(畠中恵) 地球温暖
 化(タイム誌編集部) レン
 タル・チルドレン(山田悠
 介) 親指さがし(山田悠
 介) ×ゲーム(山田悠介)
 @ベイビーメール(山田
 悠介) 祖国なき忠誠(翔
 田寛) 親友はいますか(渡
 辺淳一) 太陽を曳く馬
 上(下)高村薫) 終の住処
 (磯崎憲一郎) 舶来屋(幸
 田真音) 八つ花ごよみ(山
 本一力) 静子の日常(井上
 荒野) おさがしの本(門
 井慶喜) 身の上話(佐藤正
 午) 文化祭クロック(竹内
 真) 罪深き海辺(大沢在
 昌) シャーロック・ホーム
 ズの大冒険 上(マイク・ア
 シュレイ) 同期(今野敏)
 廃墟にを(佐々木謙)
 ドント・ストップ・ザ・ダン
 ス(柴田よしき) 刻まれな
 い明日(三崎亜記)

〔児〕 児童書

復活!虹北学園文芸部
 (はやみねかおる) かんぺ
 きな人なんていない(マ
 リー・マトリン) バレエ3
 (アンヌ・マリイ・ポル) 山
 人奇談録(六条仁真) ゆう
 れい学園心霊クラブ(魔夜
 妖一) すみれちゃんのあ
 ついなつ(石井睦美) 星く
 ずのブラックドレス(あ
 びるやすこ) ファッショ
 ン・ガールズ1(ケリー・マ
 ケイン)

毎週土曜日
 14時00分～
 おはなしかい開催

— 話題の本 —
 『てのひらのメモ』
 (夏樹静子/著)

広告代理店で働くシングルマザーの種本千晶は、子供を家に置いて出社し、死なせてしまう。検察は千晶を「保護責任遺棄致死罪」で起訴。市民から選ばれた裁判員たちは、彼女をどのように裁くのか?

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

食事で解消! 脂肪肝

脂肪肝は、食べすぎや飲みすぎなどの生活習慣が原因でおこることが多く、食生活が豊かになった現在、若い方にも多くなっています。

【脂肪肝とは?】

肝臓に中性脂肪が過剰にたまった状態をいい、おもに食べすぎや飲みすぎが原因で起こります。

肝臓は、吸収された栄養を分解したり、合成して別の成分に変えるなど栄養の代謝の働きや、薬や食品添加物などを無毒化する解毒作用など、さまざまな働きをしています。肝臓に脂肪がたつきすぎるとそれらの働きを妨げます。



【脂肪肝の診断は】

血液検査でGOT(ASAT) GPT(ALT)が高くなるほか、GTP、コレステロール、中性脂肪が高い場合も脂肪肝が疑われます。健診結果でこれらの値が高い場合は、注意が必要です。

【脂肪肝を解消しよう】

脂肪肝を解消するには、肝臓がスムーズに働けるように、必要なエネルギーと栄養素を過不足なくとることが大切です。そのためには毎日の食事を「バランスよく食べる」ことが基本となります。

【4つの食品群を覚えよう】

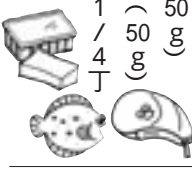
4つの食品群に含まれる食材を覚え、目安量を参考に、これまでに食べすぎていた食品の量を減らし、不足していた食品をとるようにしてみましょう。

「食品群と1日の目安量」

1群(不足しやすい栄養素を含む食品)
 ・乳製品(牛乳200cc
 ・卵) 1個



2群(筋肉や血液など、からだを作るのに必要な食品)
 ・肉(豚もも) 50g
 ・魚(鮭1切れ) 50g
 ・大豆類(豆腐) 1/4丁



3群(からだの働きをスムーズにする食品)
 ・野菜(350g以上
 ・じゃがいも) 1個
 ・果物(バナナ) 1本
 ・きのこ(1/2袋
 ・海藻) 50g

4群(力や体温のもとになる食品)
 ・ご飯などの穀類
 ・油
 ・砂糖(大さじ) 2杯
 主食と油の量は年齢、性別、1日の活動量など個人によって変わります。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、異常が起きてても、はっきりとした自覚症状が現れにくいといわれています。「症状がないから大丈夫」と思うのではなく、毎年、健診を受診し、自分の健康状態を確認しましょう。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・栄養士にご相談ください

栄養士 鷲見麻由美