

ベストリーダー情報 (10月1日～10月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	フック・ジョー・マンと名もなき町の殺人	東野 圭吾
2	クスノキの番人	東野 圭吾
3	老後の資金がありません	垣谷 美雨
4	白鳥とコウモリ	東野 圭吾
5	小説 8050	林 真理子

児童書

順位	本の名前	作者
1	だるまさんの	かがくいひろし
2	うみの100かいだてのいえいわいとしお	
3	どんぐりむらのどんぐりえん	なかやみわ
4	おべんとうバス	真珠 まりこ
5	おおきなかぼちゃ	エリカ・シルバマン



おすすめ図書

一般書

『睡眠は1分で深くなる！』
大郷 卓也／著
自由国民社 [2021.2]



心と体のすべての問題は「睡眠の質」の向上で解決できる！
創業110年の寝具店店主が、自然治癒力をとり戻す「眠りの極意」を伝授する。

児童書

『昔のくらし昔の道具これなあに？』
春風亭 昇太／著 小林 克／監修
幻冬舎 [2021.1]



かまど、五右衛門風呂、氷冷蔵庫、カメラ、洗濯機、電子レンジ…。江戸、明治、大正、昭和に誕生した道具をイラストで紹介。道具のうつりかわりも解説します。

「氷上郡志」によれば、丹波市域に種痘が伝わったのは安政年間のこと。明治になってからも村々で巡回種痘を続け、

「氷上郡志」によれば、丹波市域に種痘が伝わったのは安政年間のこと。明治になってからも村々で巡回種痘を続け、

天然痘（痘瘡）は強い感染力を持ち、致死率も高く、紀元前から人々に恐れられてきた感染症でした。しかし、一八世紀末にイングラランドで発明された種痘（ワクチン）の普及により感染は抑え込まれ、1980年、WHOによって天然痘の根絶が宣言されました。

日本に種痘が入ってきたのは、幕末のことです。当時の医師たちは種痘を広めようと奔走しますが、牛から作られた痘苗（種痘の材料）に抵抗を示し、「種痘をすれば牛になる」という迷信を信じる人たちも多くいました。その後、明治政府も種痘の政策を推し進め、明治の終わり頃によく定着しました。



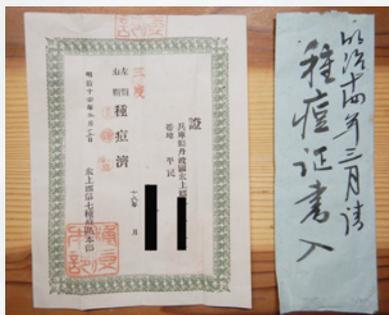
神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

歴史探訪

明治時代の
ワクチン接種証明書

シリーズふるさとを見直そう 120

0819
岡文化財課（山南庁舎内）
☎ 70



発見された明治時代の種痘の証明書

ていきましたが、痘苗不足のため普及が進まず、安定して種痘が行われるようになったのは明治28年（1895年）頃。この間も何度か大きな流行があったようです。

今回、青垣地域の史料調査で明治14年の種痘の証明書が発見されました。証書には住所と名前が記され、「種痘済」のかたわらには接種した回数とみられる「三度」の朱印が押されています。発行元は「氷上郡第七種痘区本部」となっており、郡内をいくつかの地域に分けて種痘を行っていたと考えられます。一枚の史料が、明治の人々もまた感染症と闘っていたことを教えてくれます。

たんば食育 クッキング



簡単常備菜！肉みそそぼろ

1人分 エネルギー：約 239kcal・食塩相当量：1.8g・調理時間：約 20分

豚ひき肉	150g
にんじん	50g(中 1/3 本)
えのき	70g(1/3 パック)
しょうが(すりおろし)	少々
A *味噌	大さじ 1+1/2
*酒	大さじ 1
*みりん	大さじ 1/2

材料(2人分)

つくり方

- ①にんじんとえのきは粗みじん切りにする
- ②鍋に豚肉、にんじん、しょうがを入れていため、ひき肉の色が変わったらえのきを加えて軽くいためる
- ③調味料 A を加えて、水分が少なくなるまで煮つめる



・ひき肉から脂が出るので油は使いませんが、鍋に付く場合は適宜油を足しましょう。
・冷蔵庫で3～4日程度保存可能ですが、早めに使い切りましょう。

食生活を見直して生活習慣病予防

生活習慣病には高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあり、これらは日々の食生活とも深く関係しています。

栄養士からの一言



今月は、糖尿病と関連のある高血糖を防ぐ食事のポイントを紹介します。(第3回)

【高血糖について】

高血糖が続くと糖尿病を発症し、心臓病や脳卒中などのリスクも高まります。毎日の食事を工夫して、高血糖を予防しましょう。

【ポイント：食べ方を工夫する】

食事は、毎日3食規則正しく食べましょう。朝食を抜くなどの欠食は、次の食事で血糖値の急上昇を招きます。時間がない場合は、納豆やヨーグルトなどそのまま食べられるものを用意したり、前日のおかずを残しておくで手間を省くことができます。また、果物には糖質が多いものもあるので、エネルギーに変わりやすい朝食に食べるのがおすすめです。今回は、野菜が入ったそぼろのレシピを紹介します。作り置きすることで、忙しい時でも簡単に用意ができます。また、そぼろ丼などにアレンジすれば、1品でバランスのとれた食事になります。

ストロング系チューハイの罠

近年、「ストロング系」と呼ばれるアルコール度数の高い缶チューハイが人気です。安価で飲みやすいため、大量飲酒になる危険性があります。

大量飲酒の基準は純アルコール量で1日60g以上ですが、1日の適正量は壮年男性で20g、女性はその半分から3分の2までです。

これは、アルコール度数5%のビールなどで500ml缶1本、15%の日本酒で1合弱に当たります。ストロング系のアルコール度数は9%ほどですが、純アルコール量は500ml缶1本36gで、1日の適正量以上になります。さらに、2本飲むと大量飲酒に該当します。

大量飲酒を続けると、がんや肝硬変、脳萎縮、循環器疾患などのほか、精神・行動の障がいなど全身に影響を及ぼします。アルコール依存が進行すると、家族関係や社会生活にも深刻な状況をもたらします。休肝日や、度数の少ないお酒に換えるなどで適正量を維持するようにし、難しい場合は医療や相談機関を利用しましょう。丹波健康福祉事務所では、偶数月にアルコール相談を行っています。

健康課(健康センターミルネ内)
☎ 88 - 5750