

秋の睡眠の日

夏休み中、夜更かしによる遅寝・遅起きで生活リズムが崩れて、新学期になってもなかなかすっきり起きられない子どもさんもいるかもしれません。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」の中で、若年代代に関しては特に「夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ」ことが大切であるとされています。

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司る体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットされ、1日の時を刻んでいます。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。起床時刻を3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れることがわかっています。週末の過ごし方にも注意が必要です。

9月3日は「ぐっすり(ク・スリー)」の語呂合わせで「秋の睡眠の日」とされ、前後1週間は、睡眠健康週間と呼ばれています。あらためて自分や家族の睡眠を見直してみませんか。

健康課(水上保健センター内) ☎ 82-4567

おいしいごはんを食べよう

新米のできる季節です。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中でブドウ糖に分解され、脳や体のエネルギー源として利用されます。また、お米には血や筋肉など体に必要なたんぱく質のほかに、ビタミンやミネラルも多く含まれています。

毎日食べていても飽きのこないごはん。平成28年度に実施した市民食育アンケートでは、1人1日あたりの米の消費量は1合程度で、減少傾向にあります。

ごはんはどんなおかずとも相性がよく、栄養バランスの良い食事を作ることができます。ごはんと豆腐・納豆などの大豆製品は、アミノ酸バランスの良い組み合わせです。腸内環境を整える食物繊維を含む、ごぼう・人参・大根などの根菜類のおかずを食べると、便秘予防にもなります。

お米は、研ぐ作業に手間がかかりますが、炊きたてのおいしいごはんを味わい、ごはんの良さを見直しましょう。

中央図書館 ☎ 82-7100

ベストリーダー情報(7月1日~7月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	樓月	今野 敏
2	玉村警部補の巡礼	海堂 尊
3	あやかし草紙	宮部みゆき
4	青嵐の坂	葉室 麟
5	羊と鋼の森	宮下奈都

児童書

順位	本の名前	作者
1	なずこのつぺ?	カーソン・エリス/さく
2	最後のオオカミ	マイケル・モーバー/作
3	ルラルさんのだいくしごと	いとうひろし/作
4	すていね!みんなの通学路	ローズリー・マカニ/文
5	ぐりとぐらのかいすいよく	ながわりえこ/さく



おすすめ図書

一般書

老年という海をゆく
看取り医の回想とこれから
大井 玄/著
みすず書房 [2018.4]

児童書

あむ
小風 さち/さく
山口 マオ/え
福音館書店 [2018.4]

認知症は病気ではなく、老化とともに現れる現象。内科臨床医として終末期医療や認知症に取り組んできた著者が、看取り医としての経験を振り返りながら、生老病死に思索をめぐらし、超高齢社会の指針となる知見の数々を示す。



飼い主のかつちゃんのことが好きで好きでたまらない犬のあむ。ある日あむは、かつちゃんを追ってひとりで海に向かい…。あむは無事に海に行くことができるのか?



“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう～

材料(2人分)	
なす	2本
大葉	2枚
ごま油	小さじ1
だし汁	300cc
味噌	大さじ1
すりごま(白)	小さじ1/2

つくり方

- ①なすは半月切りにして水に浸け、あく抜きをする。
- ②大葉は細切りにする。
- ③鍋にごま油を入れ、水気を切ったなすを加えて中火で炒め、全体に油をなじませる。
- ④だし汁を入れ、なすが軟らかくなるまで煮る。

なすのお味噌汁

1人分: エネルギー65kcal・塩分1.3g

⑤味噌を溶き入れ、器に注ぎ、ごまをふりかけて大葉を添える。



栄養士からの一言

なすは油との相性がよく、油のクツと、香ばしいごまの香りで、味噌を少なくしてもおいしく食べられます。



歴史探訪
古代の丹波国のはじまり

神戸大学地域連携推進室
松下正和

奈良時代初め頃まで、丹波国は桑田・船井・多紀・氷上・天田・何鹿・加佐・与謝・丹波・竹野・熊野の十一郡を含んでいました。和銅六年(七一二)に加佐以下の五郡が分立して丹後国が出来ました。つまり当初の「丹波」は後の丹後国と丹波国を合わせたとても広い領域でした。丹後国丹波郡に丹波郷という地名(現在の京丹後市峰山町丹波付近)があったことからすると、本来の「丹波」の中心は竹野川沿いに展開していたのかもしれない。

丹波と播磨の境は、現在山南町と黒田庄町との間ですが、『播磨国風土記』の伝承によると、昔丹波と播磨とで国の境を決めた時に、甕(大きな壺)を埋めたのが「甕坂」だとします。この「甕坂」は現在の西脇市妙楽寺町と加西市山田町との間にある「二ヶ坂」と想定されており、この説に従う

なら、丹波と播磨の境は播磨国多可郡と賀茂郡の間にあつたこととなります。このように、律令制の国が成立するまでその境は流動的だったといえましょう。

『古事記』によると「旦波」と記されていますので、「丹波」のもともとの表記は「旦波」であったとされています。近年、これを裏付けるかのように奈良の藤原宮跡から出土した木簡には「旦波国」と表記するものがあります。その中には「丙申年」という年記を記したものがあつたので、「旦波国」の成立の上限を考える上で注目されます。ちなみに古代の「丹波」の読み方は、『和名抄』に「太逆波」の訓があり、「タニハ」と呼ばれていたことがわかります。「タニハ」の語源には田庭・谷間・谷端・谷庭など諸説ありますが、よくわかりません。皆さんも考えてみてください。

文化財課(山南庁舎内) ☎ 70-0819