

ベストリーダー情報 (6月1日~6月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	クララとお日さま	ガズオ・イシグロ
2	心淋し川	西條 奈加
3	えにし屋春秋	あさのあつこ
4	52ヘルツのクジラたち	町田 そのこ
5	小説 8050	林 真理子

児童書

順位	本の名前	作者
1	ぞうくんのあめふりさんぽ	なかのひろたか
2	わたしのワンピース	にしまきかやこ
3	きかんしゃやえもん	阿川 弘之
4	あめふり	さとうわきこ
5	じごくのそうべえ	田島 征彦



おすすめ図書

一般書

『人生がキラめく靴選び』
森 千秋/著
河出書房新社 [2021.4]



年に1度足を測って適正サイズを知り、生活の7割をひも靴にして、毎回靴ひもを結ぶだけ。体がみるみるラクに軽やかになる靴の選び方&履き方を解説する。「マイナス5歳」に見える立ち方、楽しくなる歩き方なども紹介。

児童書

『福島に生きる凧ちゃんの10年』
豊田 直巳/写真・文
農山漁村文化協会 [2021.2]



福島県のある集落で、大家族で暮らしていた女の子・凧ちゃん。東日本大震災による原発事故でふるさとを追われ、避難・転校を重ねて小学校を卒業した凧ちゃんの10年を通して、今も続く原発災害の現実を伝える。

江戸時代

第一に、地元



神戸大学大学院人文科学研究科
出水 清之助

歴史探訪

シリーズふるさとを見直すそう118
「吉野屋日記」と
その成立について

0819
岡文化財課(山南庁舎内) ☎ 70

奉行所のある京都に度々上京し、長期間滞在する必要がありました。滞在費などの訴訟費用は村全体で負担しているため、村役人はこうした「日記」を作成することで、地元へ状況を報告するとともに、村の代表者として公的な役割を全うしていることを証明する必要があったといえます。

第二に、訴訟に関わる経験や知識を蓄積し後世に残すためです。当時の人々は必ずしも訴訟に慣れた存在ではなく、「公事宿」(現在の弁護士先の先駆け)からの助けを得ていました。今回の山論では、山垣村・平地村は「檜榎屋」という公事宿から、山論に関わる先例や訴訟を有利に進めるための様々な情報を得て、それを「日記」に記しています。村役人は、山論を通じて得た経験や知識を「日記」にまとめることで、今後の訴訟に活かそうとしたと考えられます。

山論の裁許状だけでなく「吉野屋日記」が後世に大切に残されてきたことは、この点と深く関係すると思われれます。

たんば食育 クッキング



夏野菜のみそ汁

1人分 エネルギー：約 58kcal・食塩相当量：0.8g・調理時間：約 20分

※昆布を水に浸ける時間は除く

材料（2人分）

水	1+1/4カップ° (250ml)
昆布（乾いた布で表面を拭く）	8 cm角 (3g)
かつお節	5g
なす	大 1本(100g)
トマト	大 1/2 個 (100g)
オクラ	4本
塩	1つまみ
みそ	小さじ 2
きな粉	大さじ 1

つくり方

- 鍋に昆布と水を入れて 30 分置いた後、弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて 1～2 分煮た後、火を止めてかつお節が沈んでからこす
- なすとトマトは一口大に切る。オクラは塩もみをしてから水で流し、小口切りにする
- 鍋に①のだしを入れて煮立て、なすを加える。2分ほど煮てからトマトとオクラを加えてさっと煮る
- 火を弱めてみそを溶き入れ、きな粉を加えて混ぜる



なすにはアクが含まれていて変色しやすいので、切った後は使う直前まで水に浸けておきます。

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。そこで今月は、高血圧と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します。

栄養士からの一言



【塩分について】
塩分は生命の維持に重要ですが、食塩をとりすぎると高血圧になり脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩をとっているため、減塩することが大切です。

【減塩ポイント：だしを使う】

かつお節や昆布、煮干し、干し椎茸にはうま味成分が豊富に含まれているので、これらのだしを使うとおいしく減塩ができます。また、かつお節と昆布など、うま味を持つもの同士を合わせると、相乗効果でよりおいしく感じます。手作りのだしは市販のだしと比べて塩分量が少なく、風味も強く感じられるのでおすすめです。

今回は、かつお節と昆布の合わせだしを使ったみそ汁を紹介します。旬の野菜を取り入れて具だくさんにすることで、汁の量を減らして減塩しました。また、きな粉を使ってコクを加えています。

熱中症と高血圧

夏になると、こんな質問が多くあります。「熱中症には塩分を」、「高血圧の人は塩分制限を」と言われますが、どちらが正しいのでしょうか」正解は、どちらも正しいです。

日本人の1日の平均塩分摂取量は10gと、推奨される6.5〜7.5gを超えています。高血圧症の人の摂取推奨量は6g以下とさらに少なく、普段の生活ではたくさん塩分を摂る必要があります。

しかし、熱中症の症状は、身体の細胞から汗として大量に水分が失われると同時に、汗の中にある塩分などの電解質も失われます。この時、水分だけ補給すると、体内の電解質バランスが崩れ、さらに水分不足になります。そのため、塩分を含んだ経口補水液やイオン液が有効です。

熱中症予防には、日差しを避ける、屋内でもエアコンなどを適切に使用する、こまめに少しずつ水分補給をすることがおすすめです。塩分補給は屋外などで大量に汗をかく場合にしましょう。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750