

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	あきない世博金と銀10	高田 郁
2	エレジーは流れない	三浦 しをん
3	その扉をたたく音	瀬尾 まいこ
4	臨床の砦	夏川 草介
5	小説 8050	林 真理子

児童書

順位	本の名前	作者
1	わたしたちのカメムシずかん	鈴木 海花
2	どこからきた?おべんとう	鈴木 まもる
3	みずをくむプリンセス	スーザン・ヴァーデ
4	あなふさぎのジグモンタ	とみなが まい
5	ゆりの木荘の子どもたち	富安 陽子



おすすめ図書

一般書

『美人をつくる! 毎日の「こうじ水」』
野崎 ゆみこ / 著
光文社 [2021.1]



こうじを水に入れるだけ! 簡単につくれて、栄養たっぷり。腸内環境の改善や免疫力アップなどに効果がある「こうじ水」を紹介。こうじ水を使ったアレンジドリンクや、「こうじかす」を利用したレシピも収録する。

児童書

『ペットボトルで育てよう 野菜・花』
谷本 雄治 / 著・亀田 龍吉 / 写真
汐文社 [2021.3]



プランターや植木鉢がなくても大丈夫! ミニトマト、ダイコンなどの野菜から、タンポポ、ヒヤシンスの花など、ペットボトルで作った栽培容器で育てる方法を解説。観察のポイントや植物のおもしろい情報を紹介。

キラリたんば再発見

岡 観光課 (春日庁舎内) ☎ 88-5115

マイクロツーリズムで巡る丹波市内再発見のスポット。8月は山南地域の2つの公園を紹介します。

平成18年8月7日、山南地域で市内の化石愛好家によって恐竜化石が発見されました。地元の「元気村かみくげ」では、土・日・祝日に化石発掘体験ができるほか、隣接する丹波竜の里公園には、丹波竜の実物大モニュメントや恐竜骨格をモチーフにしたアスレチックやスライダーがあり、子どもと一緒に楽しむことができます。

もうひとつのスポットは、薬草薬樹公園です。和田地域は江戸時代から薬草栽培が盛んな地域でした。園内には約300種の花や香りを楽しめる薬草エリアのほかに漢方の里ならではの本格的な薬草風呂などもあります。

また、今年の6月にグラウンドゴルフ場とバーベキューサイトが同時にオープンしました。青空の下で楽しむバーベキューは最高ですね。
※ BBQ サイトは土・日・祝日のみの営業で、3日前までに予約が必要です。丹波市立薬草薬樹公園 ☎ 76-2121 まで。



恐竜の骨格をモチーフにしたアスレチック (丹波竜の里公園)



今年の6月にオープンしたバーベキューサイト (薬草薬樹公園)

たんば食育クッキング



かぼちゃのそぼろあんかけ

1人分 エネルギー：約 236kcal 食塩相当量：0.8g 調理時間：約 25分

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

かぼちゃ	200g
揚げ油	適量
鶏ひき肉	50g
油	小さじ1
さやいんげん	2さや
* 出汁	1/2 カップ
* しょうゆ	大さじ 1/2
* みりん	大さじ 1/2
水溶き片栗粉（片栗粉大さじ 1/2 を倍量の水で溶く）	

- つくり方
- ①かぼちゃは種とわたを除いて 2 cm角に切り、水気を拭き取る。約 160℃に熱した油で 3～4 分素揚げにする。
 - ②小鍋に油を入れて熱し、鶏ひき肉を加えて炒める。
 - ③肉の色が変わったら、小口切りしたさやいんげんと*を加えて煮る。
 - ④いんげんに火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら火から下ろす。
 - ⑤①のかぼちゃを器に盛り、④をかける。

揚げの温度(160℃)は、菜箸を油につけた時に菜箸から細かい泡が出るのが目安です。

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、日々の食生活とも深く関係しています。そこで、今年度は、これらを防ぐ食事のポイントに掲載しています。

栄養士からの一言



今月は、高血圧と関連のある塩分と減塩ポイントの紹介です。

【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摂取しているので、減塩することが大切です。

【今月の減塩ポイント..調理での工夫】

調理を工夫することで、簡単に減塩ができます。食べ物の表面にしっかりと味を付けば、素材の中まで味がしみ込んでいなくても濃く感じやすくなります。また、旬の食材は、濃い味付けをしなくても素材そのものの美味しさを楽しむことができます。旬の物を取り入れることも重要です。今回は、旬のかぼちゃを使ったそぼろあんかけを紹介します。かぼちゃ自体には味を付けていませんが、揚げることで香りとコクを加えています。また、あんで表面をコーティングして満足できる味に仕上げました。

「9月10～16日は自殺予防週間」 こころの変化に気を付けよう！

新型コロナウイルス感染症の影響は労働や経済・家庭や健康問題など多岐にわたっています。生活の中で日常的に不安や孤独を感じたり、イライラ感が増し、こころのバランスが崩れている・眠れない・食欲がない・など、ストレスを感じている人も多いのではないかと思います。身近で大切な人が亡くなられたことなどにより、気持ちが悪く安定なことはありませんか。

そんな時、辛さや苦しさを誰かに聞いてもらうことで、少し気持ちが落ち着いたり、人に話すことで少し楽になったりすることがあります。相談窓口や医療機関の受診が必要な場合もあるので、一人で抱え込まず、思い切って相談してみてください。自分のこころの状態をセルフチェックできる「こころの体温計」でチェックしてみよう。

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

