

ベストリーダー情報 (8月1日~8月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	エレジーは流れない	三浦 しをん
2	小説8050	林 真理子
3	夜明けのすべて	瀬尾 まいこ
4	代理母、はじめました	垣谷 美雨
5	終活の準備はお済みですか?	桂 望 実

児童書

順位	本の名前	作者
1	どこからきたの?おべんとう	鈴木 まもる
2	おかあさんありがとう	みやにしたつや
3	わたしたちのカメムシずかん	鈴木 海花
4	ふしぎなタネやさん	みやにしたつや
5	あきらがあげてあげるから	ヨシタケシンスケ



おすすめ図書

一般書

『散歩で見つける薬草図鑑』
指田 豊/監修
家の光協会 [2021.5]



薬草として古くから利用されてきた植物は、身近な場所で採取できます。
季節ごとに採取しやすい薬草 87 種を、使用方法とともに紹介する。注意したい有毒植物、薬草の活かし方も掲載。

児童書

『再生可能エネルギーをもっと知ろう』
安田 陽/監修
岩崎書店 [2021.4]



人々の安全で快適な生活を支える強い味方、再生可能エネルギー。世界と日本の再生可能エネルギー利用の実際や、普及に必要なこと、エネルギーをかくこつくる・使う方法について、図でわかりやすく説明する。

今回紹介するのは、山南町岡本に残されていた、徳川慶喜追討令の高札です。
慶応3年(1867年)10月に、慶喜は政権を朝廷に返上し、次いで將軍職を辞しました。しかし、これによってただちに新しい時代がはじまったわけではありません。幕府側の不満と、幕府の勢力を排除しようとする新政府の対立は、武力による衝突へと発展していきました。いわゆる戊辰戦争です。
この高札は、慶応4年正月に「官軍執事」によって出されていきます。慶喜が政権を返上し、將軍職を辞することを聞き入れて、これまでの罪を不問にしたにも関わらず、慶喜は家来を率いて京を攻めようとしたこと。これにより、朝喜の謀反は明らかであり、朝廷はやむを得ず追討令を出した。また、これまで旗色



神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

歴史探訪

徳川慶喜追討の高札

シリーズみるさとを見直そう 119

岡文化財課 (山南庁舎内)
0819



徳川慶喜追討令の高札

を明らかにしてこなかった者や、幕府に従っていた者でも、朝廷に忠義を尽くす志があれば取り立てるが、賊徒に味方し、かくまおうとする者は朝敵同様に処罰する。といった内容が記されています。
高札は、幕府の法令を庶民に周知するためのものでしたが、明治六年までは、明治政府もこの制度を引き継いでいます。幕府の権威を象徴する場でもあった高札場。つい数ヶ月前まで將軍職にあった慶喜を追討せよ、と掲げられた高札を、当時の人々はどうのような気持ちで読んだのでしょうか。

☎ 70

たんば食育 クッキング



鮭と野菜の南蛮漬け

1人分 エネルギー：約 237kcal・食塩相当量：1.1g・調理時間：約 25 分
※ 15 分の漬け時間は除く

材料 (2人分)	生鮭	2 切れ
	小麦粉	適量
	エリンギ	中 1 本 (50g)
	ピーマン (パプリカ)	大 1/2 個 (70g)
	玉ねぎ	中 1/2 個 (100g)
	油	小さじ 3
	A * 酢	大さじ 2
	* 醤油	大さじ 1 + 小さじ 1
	* みりん	大さじ 1 + 小さじ 1
	* 赤唐辛子 (輪切り)	適量

- つくり方**
- ①小鍋に A* の材料を入れて火にかけ、煮立ったら器に移して冷ます (南蛮酢)。
 - ②エリンギ、ピーマン、玉ねぎは薄切りにして、油 (小さじ 1) を熱したフライパンで 3 分程炒め、熱いうちに①へ加える。
 - ③鮭は 4 等分に切り、小麦粉を全体にまぶす。
 - ④野菜を炒めたフライパンに油 (小さじ 2) を熱し、③の鮭を両面焼く。
 - ⑤④の鮭を①に加えて、時々混ぜながら 15 分程漬ける。

野菜と鮭は 熱いうちに南蛮酢に漬けることで、味がしみ込みやすくなります。

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、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を掲載しています。

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 1 回)

【高血糖について】

血液中の糖濃度が高い状態が続くと糖尿病を発症します。また、血管に負担がかかるので、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：適正体重を維持する】

肥満は血糖を調節する働きを低下させ、高血糖の原因になります。食事制限をすればよいわけでもありません。適正体重を維持することが大切です。

食事は、腹八分目を心がけましょう。食物繊維は消化管の中で膨らみ、かさが増すので満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止につながります。

今回は、秋が旬の鮭と食物繊維が多いきのこや、ピーマンを使ったレシピを紹介します。血糖の上昇を抑制する酢で、さっぱりとした味に仕上げました。

「睡眠負債」を抱えていますか？

「朝、起きるのがつらい」「仕事中に眠気がする」「休日は昼前まで寝る」こんな人は、知らない間に「睡眠負債」を抱えているかもしれません。

睡眠負債とは、日々の睡眠不足が積み重なり、健康に悪影響を与えることを言います。例えば、ホルモンのバランスが崩れて食欲が増したり、インスリンの働きが弱くなって血糖値が高くなると生活習慣病にも悪影響を及ぼします。また、意欲の低下や、ストレスが高まるなど、精神面にも良くありません。

睡眠負債を抱えないためには、睡眠を充分取ることです。睡眠時間が取りにくい人は、午後 3 時までに 30 分以内の昼寝をしましょう。また、夜型の人は体内リズムが 24 時間周期からずれて昼間の眠気につながります。休日も同じ時刻に起きることで、体内リズムを元に戻すことができます。どうしても眠れないという人は、出来るだけ早く専門医などに相談しましょう。

健康課 (健康センターミルネ内)
☎ 88 - 5750