

ベストリーダー情報 (11月1日～11月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	教場X	長岡 弘樹
2	老後の資金がありません	垣谷 美雨
3	琥珀の夏	辻村 深月
4	さよならも言えないうちに	川口 俊和
5	みとりねこ	有川 ひろ

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	びっくりまっぼっくり	多田 多恵子
3	はははあちゃんのやきもちがい	さとうわきこ
4	だるまさんと	かがくいひろし
5	14ひきのやまいも	いわむら かずお



おすすめ図書

一般書

『天皇家250年の血脈』
つげ のり子／著
KADOKAWA[2021.3]



天皇たちは何を受け継ぎ、何を捨て、そして何を創り上げたのか。国を統べる者の憂鬱とは。

現在の皇統の祖・光格天皇から、令和の御代まで8代・250年、大動乱の近世以降の皇室史をひも解く。

児童書

『みんなが知りたい！気象のしくみ』
菅井 貴子／著
メイツユニバーサルコンテンツ [2021.5]



どうして世界中で異常気象が起こっているの？気象観測ってどうやってやるの？気圧配置って何？天気はどう影響するの？雲・雨・風から気象災害まで、気象のしくみを写真や図でやさしく解説する。調べ学習にも役立つ本。

キラリたんば再発見

問 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、今回は市島地域の酒造りを紹介します。

まろやかな風味の軟水、自然の恵みを受けて育った良質な米がとれた市島地域では、古くから酒造りが盛んでした。現在は西山酒造場、山名酒造、鴨庄酒造の3つの酒蔵があり、それぞれの個性を生かした酒造りが行われています。

今年、3つの酒蔵が連携し、三宝ダム(丹波市春日町上三井庄)の管理トンネル内に酒を貯蔵する新たな取り組みがスタートしました。管理トンネル内は、温度が通年15度と一定で、酒の貯蔵や熟成に最適です。3月から各酒蔵の銘酒を貯蔵し、10月1日(日本酒の日)に合わせて蔵出しが行われました。

古くから守り受け継がれる伝統と、これからの時代に合った新たな日本酒のスタイルを求めて、3つの酒蔵はこれからも進化し続けます。

自然の恵みを受けた風味豊かなお酒で、新春を迎えてみてはいかがでしょうか。



たんば食育 クッキング



鶏肉とごぼうの炊き込みご飯

1人分 エネルギー：約 405kcal・食塩相当量：1.5g・調理時間：約 70分

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

米	1合
鶏もも肉	70g
ごぼう	30g
こんにやく	30g
にんじん	30g
しょうが	1/3 かけ
出汁昆布（乾いた布で表面を拭く）	5cm 角
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
三つ葉（刻む）	2本

材料（2人分）

つくり方

- 炊飯器に洗った米としょうゆ、酒を入れて1合の目盛まで水を加え、昆布を入れ約30分置く。
- 鶏もも肉は一口大に切り、ごぼうはささがき、こんにやくとにんじんは細切り、しょうがは千切りにし、①を一度混ぜ、②を加えて炊飯する。
- 炊き上がったら昆布を取り出して全体をさっくりと混ぜ、茶わんによそい、三つ葉を添える。

・昆布にも食物繊維が豊富に含まれているので、炊飯後に刻んでご飯に混ぜ込んででも良いです。

食生活を見直して生活習慣病予防

今年度は、日々の食生活と関連の深い生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）をテーマにしています。

栄養士からの一言

今月は脂質異常症を予防、改善するための食事ポイントを紹介します。（第1回）



【脂質異常症について】

脂質異常症になると、血液中の脂質のバランスが乱れた状態で、悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪が増加します。この状態が続くと、肥満、動脈硬化、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。脂質バランスをよくするためには、適正体重を維持することが大切です。BMIは肥満度を表す指標で「体重(kg)÷身長(m)の2乗」で計算できるので確かめてみましょう。（※BMI22が目安です）

【ポイント…よく噛んで食べましょう】

よく噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防げます。噛みごたえのある食物繊維が豊富な食材を料理に取り入れましょう。また、食物繊維には、コレステロールの吸収を抑え、血液中の悪玉コレステロールを下げる効果があります。今回は、噛みごたえのある鶏肉、食物繊維が多く含まれているごぼうや、こんにやくを使った炊き込みご飯の紹介です。

自分でできる乳がん自己検診

乳がんは、自分で早期に発見できる唯一のがんです。月に1回、自己検診を行うことで、変化に早く気づくことができます。自己検診の実施時期は、生理終了後5日目頃が適当です。閉経後の人は、毎月1回、日を決めて行いましょう。

まず鏡の前で、両腕を挙げた姿勢と下げた姿勢をとり、胸の中心から脇の下までを観察します。乳房の大きさや変化、しこりやへこみの有無、乳頭をつまんで分泌物の有無を見ます。そして、指の腹に軽く力を入れて、クルクルと円を描くように触ります。入浴時は石鹸をつけて触るとしこりがわかりやすくなります。また、腕を頭の上に置いた状態で触れると、乳房の厚みが均等に薄くなり見落としが少なくなります。最後に、乳房全体や鎖骨の周辺、脇の下までチェックして終了です。

乳がんは、早期に発見・治療すると、10年後の生存率が90%を超えます。ぜひ、月1回の自己検診を習慣にしましょう。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750