

ベストリーダー情報 (1月1日～1月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	月下のサクラ	柚月 裕子
2	みとりねこ	有川 ひろ
3	暮鐘	今野 敏
4	ボーダーライト	今野 敏
5	琥珀の夏	辻村 深月

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのさむいふゆ	いわむら かずお
2	バムとケロのさむいあさ	島田 ゆか
3	ももたろう	まつい ただし
4	まめまきできるかな	すとう あさえ
5	ねずみくとゆきだるま	なかえ よしを



おすすめ図書

一般書

『ことばの言いかえ見るだけノート』
櫻井 弘／著
宝島社 [2021.8]



無意識のうちに相手をイラ立たせる話し方をしていませんか？
相手に好印象を与える受け答えや依頼のことばなど、言い方を変えるだけで好感度を上げるフレーズをイラストと共にわかりやすく紹介し、メールの書き方も取り上げる。

児童書

『どう解く？』
やまざきひろし／ぶん
ポプラ社 [2021.11]



つらいとき、ガマンするのとガマンしないのは、どっちがいいんだろう？自分の考えをもって、みんなと話し合ってみよう。どう解いたらいいかわからない、答えのない13の道德の問題を掲載し、考えるためのヒントも紹介。

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、今回は氷上地域で受け継がれる稲畑人形を紹介します。

江戸時代末期の弘化3年(1846)に、赤井若太郎忠常が創始した稲畑人形は、土粘土を原料とした素朴で親しみのある土人形です。

原料の土粘土は、きめが細かく美しい青緑色が特徴で、「赤井粘土」とも呼ばれています。氷上町稲畑地域の地層に広がる赤井粘土は、丹波霧の適度の湿りがあり、本州一低い中央分水界を誇る水分れの地形が生み出したといえます。

子どもが賢く健やかに育つことを願って作られる代表格の天神をはじめ、お多福や舞妓、金太郎をモチーフにしたものなど200種類以上ののぼり、兵庫県伝統的工芸品、丹波市重要無形文化財にも指定されています。素朴で愛嬌のある表情は、手にする人々のほほ笑みを誘います。5代目となる赤井君江さんが伝統技術を受け継ぎ、技術の保存と伝承に取り組んでいます。



稲畑人形の代表格「天神」(君江作)



絵付けをする5代目赤井君江さん

たんば食育 クッキング



鶏肉と彩り野菜のオイスターソース炒め

1人分 エネルギー：約 206kcal・食塩相当量：1.6g・調理時間：約 25分

鶏むね肉 (皮なし)	150g
片栗粉	適量
にんじん	1本 (150g)
ブロッコリー	50g
油	大さじ1
*オイスターソース	大さじ1
*しょうゆ	小さじ1

材料 (2人分)

つくり方

- ①鶏肉は大きめのそぎ切りにして、片栗粉を全体にまぶす
- ②にんじんは皮をむき、そのままピーラーで削る
- ③ブロッコリーは子房に分けて耐熱皿にのせ、水少量をかけラップをしてレンジ (600W) で約1分半加熱する
- ④フライパンに油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を加え、両面の色が変われば②を加えて5分ほど炒める
- ⑤鶏肉に火が通ったら③と*を加えてさっと炒め合わせる

・鶏むね肉はパサつきやすいですが、片栗粉をまぶすとやわらかく仕上がります。

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3回)



【脂質異常症について】

脂質異常症では悪玉コレステロールや中性脂肪が増加し、肥満や動脈硬化、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。血液中の脂質バランスが乱れる原因は、脂っこい食べ物の摂りすぎだけでなく、甘いお菓子・飲み物やアルコールの過剰摂取、運動不足、喫煙などの生活習慣も関係しています。

【ポイント】色の濃い野菜を食べましょう

動脈硬化は酸化された悪玉コレステロールが原因にもなるので、酸化を防ぐことも大切です。酸化を防ぐ働きのある物質を「抗酸化物質」と言います。抗酸化物質は色の濃い緑黄色野菜に多く含まれるので、積極的に食べましょう。

今回は、緑黄色野菜のにんじんとブロッコリーを使ったレシピを紹介します。脂の摂りすぎは血液中の脂質バランスを乱す原因にもなるので、鶏むね肉の皮を除いた脂肪分が少ないものを使っています。

「睡眠障害」と「うつ病」

「うつ病」には精神的な症状とともに、頭痛、便秘、睡眠障害などの身体的症状が見られます。特にうつ病と深い関わりがあるのが睡眠障害で、患者の9割に不眠が見られるという統計もあり、うつ病の診断基準にも「2週間以上続く不眠があるかどうか」という項目があるくらいです。逆に、長時間眠ってしまう、よく寝たはずなのに日中眠気があるなどの「過眠」もあります。この症状は、秋から冬にかけて日が短くなつていく頃にうつ病症状が起る「季節性感情障害」の人によく見られます。

また、慢性的に続く不眠がうつ病を引き起こすという説もあります。原因はわかっていませんが、不眠の人がうつ病を発症するリスクは、そうでない人の4倍になるとも言われています。

うつ病は自分ではなかなか気づけず、知らない間に症状が進んでいることがよくあります。夜、寝つけない、日中の眠気が抜けないような場合は、一度、専門医療機関に相談しましょう。

☎ 健康課 (健康センターミルネ内)
88 - 5750