

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	あきない世傳金と銀 12	高 田 郁
2	マスカレード・ゲーム	東 野 圭 吾
3	もう別れてもいいですか	垣 谷 美 雨
4	今日は、これをしました	群 ようこ
5	奇跡	林 真理子

(児童書)

順位	本の名前	作 者
1	ぐりとぐらのかいすいよく	ながわりえこ
2	111 本の木	リナ・シン
3	チョコレートタッチ	パトリック・スピン・キトリグ
4	みんなのためいき図鑑	村上 しいこ
5	海を見た日	M.G.ヘネシー



おすすめ図書

(一般書)

『働く女性のためのボディワーク』
原田 奈名子／著
農山漁村文化協会 [2022. 2]



著者が実践を通していいと感じた「からだの調子を良くする技法(ワーク)」を、あそび感覚でもできるように多くの図版とともにわかりやすく紹介。暮らしに取り入れやすいように、1日の生活の流れに沿ってワークをまとめる。

(児童書)

『ぼうさい』
山村 武彦／監修
学研プラス [2022. 3]



世界中の災害調査で得た教訓をもとにした「命を守る実践的知識」を紹介。15の準備ルールと、20の「いる場所」別行動のルールを厳選紹介する。すごろく風チェックリスト、非常持ち出し袋に入れるものなども収録。



キラリたんば再発見
— 笑顔の観光案内人 —

岡 観光課 (春日庁舎内) ☎ 88-5115

笑顔の観光案内人が地域の魅力を発信するコーナーの第3回は水上地域の「ヒロちゃん栗園 DE 八百屋さん」オーナーの山本浩子さんを紹介します。丹波市で初の女性栗剪定士として「ヒロちゃん栗園」を運営する山本さんが、3年前にお店をオープンしました。店には自ら育てた丹波栗をはじめ、こだわりの丹波の野菜や果物、卵などがそろっています。これらの食材を味わえる飲食スペースも設置されていて、観光スポットとしても注目されています。「お店の名前を八百屋さんとしたのは、昔ながらの八百屋さんのようにお客さんと話をしながら商品を販売をしたかったから。たとえば黒豆茶の豆をお茶として楽しんだ後に、ハンバーグに入れて焼くとおいしいなど、お客さんからいろいろなことを教わっています。」と話す山本さん。自然とお客さんを笑顔にさせる、明るくエネルギー溢れるオーナーです。皆さんもオーナーこだわりの「丹波」を求めてぜひ足を運んでみてください。



オーナーの山本さんとこだわり食品がいっぱいの店内



料理に使いやすい無農薬の乾燥野菜

たんば食育 クッキング



おからとひじきのつくね

1人分 エネルギー：約 311kcal・食塩相当量：1.4g・調理時間：約 20 分
※日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）を基に計算

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

鶏ひき肉	150g
生おから	60g
すりおろし生姜	小さじ 1/2
卵	1/2 個
酒・芽ひじき（乾）	各大さじ 1
玉ねぎ	1/4 個
生しいたけ	1 枚
片栗粉・サラダ油	各大さじ 1/2
たれ（酒大 1・醤油大 1・みりん小 2・砂糖小 1）	
付け合わせ（オクラ 4 本・長芋 80g）	

作り方

- ①ひじきは水で戻し、玉ねぎとしいたけはみじん切りにする、オクラはガクの部分を切り除き、長芋は皮をむき輪切りにする
- ②ボウルにひき肉、おから、すりおろした生姜、卵、酒を加えてよく混ぜ合わせる
- ③②に①のひじき、玉ねぎとしいたけ、片栗粉を加えてさらに混ぜ、6 等分にして小判型に形を整える
- ④フライパンに油を熱し③を並べて弱めの中火で両面色よく焼くと同時に、フライパンのあいているところにオクラと長芋も入れて焼く
- ⑤オクラと長芋を取り出し、たれを加えてフタをしてつくねを蒸し焼きにし、たれをからめる
- ⑥器に、つくねと付け合わせを盛り付ける

感染症に負けない！免疫力を高める食生活

免疫力が低下すると、感染症だけでなく、さまざまな病気を発症するリスクも増えます。ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します。（5回目）

栄養士からの一言



【食物繊維で腸を元気に】

腸内を良好な環境に保つためには、便秘を防ぐことが大切です。生活リズムを整えることで、朝の排便習慣が身に付きます。特に朝食をしっかり食べて、食後、トイレに行くリズムが作れるようになると、排便習慣が身に付きやすくなります。

排便を良くするのに欠かせない栄養素が食物繊維です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維（海藻や果物、芋類に多く含まれる）と、水に溶けにくい不溶性食物繊維（豆やきのこ、繊維の固い根菜類に多く含まれる）の2種類があります。水溶性食物繊維は水分を多く含み、便を柔らかくし、不溶性食物繊維は、便の力さを増やして腸のぜん動運動を促す作用があります。どちらか一方だけにかたよらず、バランスよく食べましょう。これらをよく噛んで食べることも免疫力を上げるのに効果的です。今月は、水溶性と不溶性の食物繊維が両方摂取できる、おからとひじきのつくねを紹介します。

熱中症から自分を守ろう

熱中症は、高温多湿による体内の水分・塩分などのバランスの崩れや、体温調節機能の不調などで、体内に熱が蓄積して起こります。気温がそれほど高くない日でも、風通しが悪く湿度の高い日は、屋内でも熱中症になることがあります。これは「多湿」によって体温の調節がうまくいかず、熱を放出できないことが原因です。

マスクの着用に慣れてしまうと、のどの渴きを感じにくく、水分を適切に補給しなくなるため、熱中症のリスクが高まります。

熱中症の予防は、まずはこまめに水分を補給することです。屋外に出るときは、できるだけ通気性の良い服装で、帽子や日傘などで直射日光を防ぎましょう。人との間隔が2m以上離れており、会話をしない場合は、マスクを外すことができます。屋内では冷房や扇風機などを活用し、涼しく風通しの良い環境を保ちましょう。なにより、睡眠をよくとり、疲れを溜めないように、体調を整えることが重要です。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750