

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	102歳一人暮らし。石井 哲代	
2	署長シンドローム 今野 敏	
3	汝、星のごとく 風良 ゆう	
4	ハヤブサ消防団 池井戸 潤	
5	おもひたします あさのあつこ	

児童書

順位	本の名前	作者
1	給食室のいちにち 大塚 菜生	
2	ライスボールとみそ蔵と 横田 明子	
3	がっこうのおばけずかん 斉藤 洋	
4	大ピンチずかん 鈴木のりたけ	
5	よるのあいだに… ポリー・フェイバー	

図書館カレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

×…全館休館日
□…全館整理休館日



おすすめ図書

一般書

『頭部リンパ流しで髪が増えた!』
横田 有里恵／著
Gakken (2023.2)



頭皮下の老廃物をほぐして流し、美髪が生える頭皮環境（土壌）をつくる「頭部リンパ流し」のやり方を解説。薄毛・白髪を防ぐシャンプー法、「脱コーディング剤」のススメ、「美髪」のための基礎知識なども収録。

児童書

『ロボットは泣くのか?』
佐藤 まどか／作 酒井 以／絵
講談社 (2023.1)



「人類にAIは必要か?」というディベートの題に、肯定派として挑む小学生の新作は、リサーチの過程でAIの可能性と恐ろしさを知り…。「AI」と小～中学校で学ぶ理科の内容との関連を解説する「ひとくちメモ」も収録。

歴史探訪

「ててうち栗」の由来

シリーズ「ふるさとを見直そう」



神戸大学大学院人文学研究科
井上 舞

秋の丹波を代表する食材に栗があります。山南地域東部の栗が、郷と呼ばれた地域には、丹波甘栗御園という栗園があり、朝廷に栗を献上していたことが『山槐記』に記されています。

また、江戸時代の地誌『丹波志』には、『葛野谷（現氷上地域）や玉巻村（現山南地域）で良い栗が採れる。さらに岩屋村（現山南地域）では、両手で持つほどの大きな「手々ウチ栗」という栗が採れ、この栗が採れるのは岩屋村だけである」と記されています。丹波以外では丹波栗の別名が「ててうち栗」と呼ばれていたようです。

江戸時代に作られたと考えられる版木に、ててうち栗の由来を記したものが石籠寺に残っています。

そこには次の3つの説が記されています。①親子で栗を盗もうとして、木の上から子どももの落とした栗が、父親を殺してし

まったことから「父撃ち栗」②手の内に一つしか入らない大きさという意味で「手の内栗」と言うところを、幼い子どもの言葉で「手々内栗」③実が大きく、毬から出て自然に落ちるため「出て落ち栗」が誤って「ててうち栗」となったという説が記されています。

さらに、その版木には、かつて足利尊氏の三男義詮が都を追われ、石籠寺に潜んでいた際、栗が献上された時の逸話も記されていました。

義詮はその一つに爪痕をつけて「この実を埋めなさい。そして芽が出れば、自分は都に返り咲き、成長して木になれば、天下を取ったと思いなさい」と伝え、まさにその通りになり、成った実には爪痕がついていたというものです。

今回紹介したのは、石籠寺に伝わるててうち栗の由来ですが、ほかにもいろいろな説が残っています。ひとつひとつ調べていくと、ててうち栗についての新しい発見があるかもしれません。

☎ 70・0819
岡社会教育・文化財課（山南庁舎内）

たんば食育 クッキング



豆乳小鍋

1人分 エネルギー：約 161kcal・食塩相当量：1.9g・調理時間：約 20 分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）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）

鶏ささ身	100g
豆腐	100g
白菜	150g
小松菜	100g
にんじん	小 1/2 本
しめじ	小 1/2 パック
A 水	150 cc
顆粒和風だし	大さじ 1
無調整豆乳	200 cc

つくり方

- ①鶏ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切り、豆腐は4等分に切る。白菜の白い部分は2cm幅のそぎ切り、葉の柔らかい部分はざく切りにする。小松菜は長さ4cmに切りそろえ、にんじんは長さ4cmの短冊切りにして、しめじは石づきを切り取り小房に分ける。
- ②鍋にAと①の具材を入れ、フタをして中火で煮る。
- ③鶏ささ身に火が通ったら、豆乳を加えて温め、煮立ちかけたら火を止める。



豆乳を加えたら、グツグツ煮立たせないようにしましょう。
具材は、魚や豚肉、そのほか冷蔵庫にある残り野菜に変えても美味しく作れます。

ライフステージに応じたみんなの食育！

ライフステージごとの特徴に合わせた食育のポイントを紹介していきます。（6回目）

壮年期～帰宅が遅い時の夕食



壮年期は、いわゆる働き盛りの世代で、忙しい日々に、自分の健康管理には関心が持たれにくい時期でもあります。

食生活では、夕食時間が遅くなるほど太りやすくなります。空腹感から食べ過ぎてしまい、過剰に摂取したエネルギーが体脂肪として蓄積されます。また、食べてから時間を置かず寝ると、胃腸に負担がかかり、睡眠を妨げることもあります。

そこで、夕食が遅くなった時は、食べ方に工夫が必要です。ご飯の量はいつもより控えめにし、野菜が主役のおかずや汁物を優先して食べ、消化に時間がかかる肉料理や揚げ物など、油脂の多いおかずは控えましょう。常に夕食時間が遅くなる人は、野菜料理を中心に魚や豆腐など、脂肪の少ない食材を使った、煮る・茹でる・蒸すなどで調理した食事をお勧めします。肥満の人や内臓脂肪が多い人は、夕食の食べ方を変えて減量することで血液検査値の改善につながります。健康に自信がある人も、年に1回は健診を受け、日頃の生活習慣を振り返りましょう。毎日の食生活に少し気をつけることで生活習慣病を予防することができます。

今月は、低脂肪食材で胃腸に優しい一品を紹介합니다。

がん検診、忘れていませんか？

がんは、40年以上日本人の死因第1位です。市でも令和3年度で全死亡の23.6%と、依然高い割合を占めています。

がんにかかっても初期はほとんど自覚症状がなく、自覚した時には、症状がかなり進行している場合も少なくありません。がんの進行程度をステージと呼び、0～IVまでの5段階に分類されています。主要ながんのステージIにおける5年生存率は8～9割ですが、進化したステージIVでは、3割程度から1割未満にまで下がります。

がんを早期発見するためには定期的にがん検診を受診することが重要です。感染症への不安などで病院から足が遠のき、検診を控えていた人も、健康維持、早期発見のために検診を受けましょう。

市では、40歳以上の人に、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの受診券を送付しています。（婦人科検診は2年に1回、子宮頸がんは年度末年齢21歳以上、また、年度末年齢が、41歳、51歳、61歳、71歳の人は無料になります。ぜひこの機会に受診してください。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750