ベストリーダー情報（7月1日～7月31日）

問中央図書館 ☎82-7100

一般書

順位	本の名前	作者
1	喫茶のおじさん	原田ひ香
2	俺たちの箱根駅伝 上	池井戸潤
3	星を編む	凪良ゆう
4	窓際のトットちゃん 続	黒柳徹子
5	墓じまいラプソディ	垣谷美雨

児童書

順位	本の名前	作者
1	おちびさんじゃないよ	マヤ・マイヤーズ
2	大ピンチずかん [2]	鈴木のりたけ
3	ノクツドウライオウ	佐藤まどか
4	いつかの約束 1945	山本悦子
5	あめのちゆうやけせんたくかあちゃん	さとうわきこ

図書館カレンダー 9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
□…全館整理休館日

おすすめ図書

一般書

『ミドルエイジからの“がんばりすぎない”ランニング』

中野ジェームス修一 / 著
扶桑社（2023.9）

ミドルエイジの人に向けて、脳の活性化や生活習慣病予防など、ランニングがもたらす健康効果を紹介し、ランニングを始めるときの注意やケア、トラブルの対処方を伝える。腰痛、関節痛、尿もれなどに効くストレッチも多数掲載。

児童書

『世界の国旗「つながり」図鑑』

吹浦忠正 / 著　川瀬ホシナ / 絵
グッドブックス（2023.11）

国旗には仲間がいっぱい!国旗の図柄をとおして、その国の地域の特徴や歴史、文化、国と国とのつながりをたのしく紹介します。国旗早おぼえ法も一挙公開。「世界の首都・国名えじてん199カ国」の姉妹編。

歴史探訪 シリーズまちかど文化財

青垣町東芦田の子安地蔵像

丹波市文化財保護審議会委員
山内順子

子安地蔵像（青垣町東芦田）

青垣町東芦田の瑞雲寺に向かう道と集落を貫く道が交わる辻のお堂に一体の子安地蔵像が祀られています。地元の人たちが、子どもたちの健やかな成長や、道を行きかう人々の安全を願って大切にしてきた仏像です。

先日、この地蔵像を間近で撮影したところ、新たな発見がありました。蓮の花びらをかたどった蓮華台座部分に、銘が刻まれていることに気づいたのです。銘には、「天保十一年十月二十三日」「丹波国氷上郡柿芝村住人御鋳物師足立與左衛門藤原家好足立半右衛門藤原家次」とあります。江戸時代後期である1840年に奉納され、柿芝村（現在の氷上町）に住んでいた二人の職人が作ったことがわかります。

広報たんば令和5年12月号で、青蓮寺の半鐘について記した際に述べたとおり、柿芝村には銅を鋳造する技術を持った職人たちが住み、多くの製品を生産していたことはわかっていました。ただし、これまで見つかっている製品は、梵鐘や半鐘などの道具類だけでした。

ところが今回、仏像も製作していたことが判明したのです。しかも、幼子を優しく膝に抱いた地蔵像です。穏やかでありながらも凛としたその表情は、技術の素晴らしさだけでなく、仏像に対する作者の深い理解を物語っています。

蓮華台座の銘

問社会教育・文化財課（山南庁舎内）☎70-0819

たんば食育クッキング

ラタトゥイユ

1人分 エネルギー：約113kcal・食塩相当量：1.0g・調理時間：約35分
※日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算

問健康課（健康センターミルネ内）☎88-5750

材料（4人分）

なす	2個（200g）
ズッキーニ	1/2本（100g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
パプリカ（黄）	1/2個（80g）
トマト	大2個（400g）
ベーコン	3枚（60g）
オリーブ油	大さじ1
A　コンソメ（顆粒）	小さじ2
塩・こしょう	少々

つくり方

①なすとズッキーニは1cm厚さの半月切りに、玉ねぎ、パプリカ、トマトは2cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
②鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、ベーコンと玉ねぎを加えて軽く炒め、①のトマト以外の野菜を加えて混ぜ、全体に油が回ったらトマトを加える。
③Aを加えてふたをし、ときどき混ぜながら弱火で約20分煮る。

夏野菜をたくさん使った煮込み料理です

始めよう！『減塩生活』

減塩が必要なワケ

丹波市は死亡原因の中で、男女とも腎不全、急性心筋梗塞が多く、女性においては脳血管疾患による死亡率が全国に比べて高い傾向にあります。その要因のひとつである高血圧改善のために、栄養・食生活では減塩が優先課題です。厚生労働省が推奨している成人の1日当たりの食塩摂取量の目標値は、男性で1日7.5g未満、女性は6.5g未満です。高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも1日6.0g未満とされています。

令和元年の国民健康・栄養調査では、成人の食塩摂取量の平均値は男性10.9g、女性は9.3gで、日本人はまだまだ塩分をとり過ぎている傾向にあります。今の時期、熱中症対策として、水分と合わせて塩分補給が大事と言われますが、通常、塩分は食事で十分摂取できています。スポーツや野外での作業、大量に汗をかいた時や体調不良で食事が摂取できていない時以外は、食塩を追加摂取しないようにしましょう。

食塩摂取量を見える化

市の巡回健診では、特定健診（丹波市国民健康保険加入者）・後期高齢者健診受診者に、尿中塩分測定を実施しています。今年度から、健診結果表に推定食塩摂取量が記載され、自分が1日に摂取した食塩の推定量を知ることができます。また、市内6地域で実施している健康相談（予約制）でも、早朝尿を持参すると尿中塩分測定ができ、減塩を意識した食生活のアドバイスを受けることができますので、健康づくりに活用ください。

食品選びに栄養成分表示を活用

食品の容器包装には、【栄養成分表示】が記されています。その商品「100g当たり」または「1食分（○g）当たり」などに含まれる食塩相当量が示されています。これらを確認して食品を選び、自分に合った量に調整して食べることで減塩ができます。

減塩を意識した食生活を少しずつ実践しましょう。

表示例）ドレッシング

問健康課（健康センターミルネ内）☎88-5750