

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	もう別れてもいいですか	垣谷 美雨
2	探花(隠蔽捜査9)	今野 敏
3	彼女が知らない隣人たち	あさのあつこ
4	チョウセンアサガオの咲く夏	柚月 裕子
5	子宝船	宮部 みゆき

児童書

順位	本の名前	作者
1	ばあばにえがおをとどけてあげる	コーリン・アーヴェリス
2	ぐりとぐらのかいすよく	なかがわりえこ
3	あんなにあんなに	ヨシタケシンスケ
4	おすしやさんにいらっしやい!	おかだだいすけ
5	すうがくでせかいをみるの	ミゲル・タンコ



おすすめ図書

一般書

『スリルライフ』  
新庄 剛志/著  
マガジンハウス (2022.2)



「チームプレーはいらない」「全力プレーより80%の力でいい」…。奇想天外な言動の裏に隠された、「努力」と「人生哲学」とは。13の自伝的ストーリーと79の質問から、人間・新庄剛志の真の姿に迫る。

児童書

『星座と神話大じてん』  
永田 美絵/著  
成美堂出版 (2022.6)



頭の上に輝く星空を物語であふれるすばらしい風景にしてみませんか? 四季の星座にまつわる知識や見つけ方などをやさしく解説し、星座と結びついた32編のギリシャ神話をイラストとともに紹介します。

歴史探訪

「鎌倉殿の13人」  
足立遠元について

シリーズふるさとを直そう 125



神戸大学大学院人文学研究科  
小川浩功

現在、大河ドラマで放送中の「鎌倉殿の13人」のタイトルは「十三人の合議制」という源頼朝死後の鎌倉幕府を支えるための運営体制から名付けられています。この体制は、新たな「鎌倉殿」となった源頼朝の訴状が殺到したため、13人の有力者が窓口として、若き頼朝の判断を補佐し、支えるものであったといわれています。今回はそのうちの1人足立遠元という人物を紹介します。

遠元は武蔵国足立郡一帯を支配した有力御家人とされています。「吾妻鏡」という幕府公式の歴史書でその活躍を確認すると、頼朝挙兵後の治承四年(一一八〇)十月二日、武蔵国に入る頼朝を「兼ねての命により」遠元がいち早く駆け付けたとあり、同月八日には日頃の功をもって本領足立郡を拝領されました。

『吾妻鏡』では遠元を「京都  
☎ 70・0819  
岡社会教育文化財課(山南庁舎内)

に「駈るの輩」と表現し、また「宿老」と称されるなど文芸に長けた政権の重要人物として記されています。流人時代の頼朝を支えた人物として、比企能久とその娘婿の安達盛長が知られますが、遠元は盛長よりも年上の甥にあたります。また、遠元の娘は後白河院の近臣藤原光能に嫁いでおり、京都政界とも強いつながりを持つていました。頼朝の母方、熱田大宮司家も院近臣であることから、遠元は頼朝と近い人物だったので、こうした縁から、元暦元年(一一八四)十月には公文所寄人、正治元年(一一九九)四月には「十三人の合議制」の1人に選ばれ重用されます。

遠元は承元元年(一一〇七)三月三日の鶏闘会に参加した条文を最後に史料から姿を消します。このことから、頼朝死後に起こった政争に巻き込まれることなく天寿を全うしたと見られます。遠元の孫足立遠政は承久の乱(一二二一)の功によって丹波国水上郡佐治庄地頭職を拝領するなど、遠元の子孫はその後も各地で活躍しました。

# たんば食育 クッキング



## しょうが 豚肉とかぼちゃの生姜あんかけ

1人分 エネルギー：約 230kcal・食塩相当量：1.5g・調理時間：約 25分  
※日本食品標準成分表 2015年(七訂)を基に計算

健康課 (健康センターミルネ内) ☎ 88 - 5750

かぼちゃ	120g
れんこん	80g
豚小間切れ	100g
生姜(みじん切り)	小さじ2
植物油	小さじ1
だし汁	200cc
細ねぎ(小口切り)	適量
調味料(砂糖小1、みりん小2、薄口醤油大1、酒大1)	
水溶き片栗粉(片栗粉大1、水大1)	

材料 (2人分)

- つくり方
- ①かぼちゃは小さめの一口大に切り、面取りをする。れんこんはいちょう切りにして水にさらす。
  - ②フライパンに油を熱し生姜と豚肉を入れて炒める。
  - ③豚肉の色が変わったらだし汁を加え、①のかぼちゃとれんこん、調味料を入れて、アルミホイルで落とし蓋をしてかぼちゃに火が通るまで煮る。
  - ④水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛り、小口切りのねぎをのせる。

生姜と豚肉は焦がさないように注意して、手早く炒めましょう。

### 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ご紹介します。(6回目)

#### 栄養士からの一言

##### 【冷え対策で免疫力アップ】

疲れやすい、食欲不振といった不調を感じることはありませんか？その原因の一つに体の「冷え」があります。



冷房の効いた部屋で過ごす時間が長く、冷たい飲食物をよく食べていると、体の内外から胃腸を冷やし、食欲の低下をもたらします。胃腸の冷えは体温を低下させ、さらには免疫機能を低下させる原因にもなるので、温かい食事をするように心がけましょう。香味野菜や香辛料、根菜類などは体を温める食材です。ねぎや生姜、ニンニクなどの香味野菜をいつもの料理にたっぷりのせてみたり、唐辛子や山椒、ターメリックやシナモンなどの香辛料を使った料理を取り入れると、体が温まり食欲も増進されます。

体の冷えは寒い季節だけに起きることではないので、年中体を冷やさない生活を心がけ、免疫力を活性化しましょう。

今回は、体を温める香味野菜の生姜をたっぷり使ったおかずを紹介します。

### 結核は「現役の病気」です

「過去の病気」と思われがちな結核ですが、日本では、今でも年間約1万人以上がかかる主要な感染症です。

結核は、結核菌が身体の中に侵入し、主に肺の内部で増殖して発病します。発病している患者の咳など、飛沫と一緒に菌が飛び、それを吸い込むことで感染します。健康であれば免疫力で発病は押さえられますが、病気や高齢、疲れなどで免疫力が低下すると、肺などに潜んでいた菌が活動を始め、発病に至ります。症状は、風邪などの感染症と区別がつかず、発見が遅れることもあります。

しかし、結核は早期発見で完治できる病気です。定期的に胸部エックス線検診を受けることで早期発見につながります。また、2週間以上にわたり咳や痰のからみが続いたり、微熱や身体のだるさが続く時は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。治療には約半年から9か月ほどかかりますが、その間、きちんと服薬すれば完治でき、周りに感染させることもなくなります。

健康課 (健康センターミルネ内)  
☎ 88 - 5750