



海風 -うみかぜ-

新年おめでとうございます。
本年も、新しい図書との出会いの場に
海洋文化センター図書室をご活用ください。



冬こそ燃焼！

お正月に美味しいものをたくさん食べて、体重計に乗るのが憂鬱。
そんな方におすすめのダイエット本をご紹介します。



『元気にやせる！カロリー事典』

森野 真由美/監修 成美堂出版 498.5-グ
カロリーが気になるのに、製品の裏を見てもカロリーが載っていない。外食をしたけれど食べ物のカロリーはどれくらいだったのかわからない。本書はそんな普段のカロリーについての疑問にお答えする本です。あらゆる食の場面に登場する料理・食品約950品のカロリーがわかる上、美しく健康的に痩せるための食事のコーディネート法を紹介しています。

『はじめての糖質オフスイーツ』

ともだ かずこ/著 水野 雅登・原 小枝/監修 法研 596.6-ト
太るから、糖尿病だから、虫歯になるからと大好きなスイーツをあきらめていませんか？本書はそんな方に向けて、美味しく、楽しく、健康をテーマに考えた「糖質オフ」スイーツレシピ集です。全てのレシピに血糖値を上昇させない甘味料を使用しているため、砂糖不使用なのにしっかりと甘さを感じられます。材料や調理器具、工程がシンプルでお菓子作りが初めての方にもおすすめです。



『スロージョギング健康法』

田中 宏暁/著 朝日新聞出版 782-タ
スロージョギングとは、笑顔を保てるぐらいゆっくりと走ることです。運動は減多にしない、走るのは苦手、そんな方でも始めやすい内容になっています。毎日30分から1時間のスロージョギングで、体重の減量だけでなく生活習慣病の改善、さらには脳を活性化する効果まで。寒い冬、体をポカポカ温めながら、軽い運動を楽しんでみませんか？

『ビジネスマンのお腹が凹むのはどっち？』

秋津 壽男/著 あさ出版 498.5-ア
「食べ過ぎ」と「運動不足」痩せるために改善すべきなのは？「タバコ」と「お酒」中性脂肪を増やすのは？「脂肪の吸収を抑える」と「脂肪を消費しやすくする」毎日摂りたいトクホはどっち？などの2択の質問を通して、「肥満解消」に関する正しい情報を、専門医が医学的観点からわかりやすく解説しています。また、テレビや雑誌等で流行っているダイエット方法の効果についても検証しています。

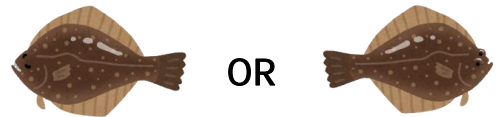


「カレイとヒラメ」

一般にカレイとヒラメを見分けるには「左ヒラメ右カレイ」と覚えておけばよいと言われています。これは両目が体の左側にあるのがヒラメ、右側にあるのがカレイというのですが、実はカレイの仲間には左側に顔があるものもいるため、この方法が通用しないこともあります。そこで、見分け方としてあげられるのが口と歯の形状の違いです。カレイは砂の中にいるゴカイやイソメ類を主食としているので、歯が小さく口はおちょぼ口ですが、ヒラメは小魚やエビを食べることから口が大きく歯も尖っています。もしお店などでカレイやヒラメを見かけたら、是非口にご注目ください。ちなみに味ではカレイはコクがあり煮付けや空揚げに最適なのに対して、ヒラメはサッパリとしていて身が引き締まっているため、歯ごたえが良くお刺身向きの魚です。

【参考文献】「海洋コーナー」にあります

- ・『魚のホントを教えてあげる』
森 拓也／著 広済堂出版 487.5-モ
- ・『ヒラメは、なぜ立って泳がないか』
佐藤 魚水／著 新人物往来社 487.5-サ



図書室からのお知らせ

休室のお知らせ

1月29日(月)～2月4日(日)は資料整理のため、休室いたします。また、2月13日(火)は、中央図書館の電気設備点検に伴い図書館サーバーが停止するため、加古川市内のすべての図書館・図書室が休館(休室)いたします。

休室に伴う貸出期間/冊数変更のお知らせ

1月15日(月)～1月28日(日)の間、下記の通り貸出冊数・貸出期間を変更いたします。

冊数： **10冊** 期間： **3週間**

おはなしのじかん

日時：1月13日(土)・1月27日(土)

午後 2:00～2:30

対象：4歳～小学生と保護者

あかちゃんえほんのかい

日時：1月26日(金)

午前 10:30～11:00

対象：0歳～3歳と保護者



1月の特集

下記テーマの他にも、図書室内では時節に応じた資料の特集コーナーを設置しています。

一般書

「**和の心**」

児童書

「**日本の一年**」



1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 休室	2 休室	3 休室	4 休室	5	6
7	8	9	10	11	12	13 おはなしのじかん
14	15	16	17	18 休室	19	20
	10冊3週間貸出 (1/15～1/28)					
21	22	23	24	25	26 あかちゃんえほん	27 おはなしのじかん
28	29 休室	30 休室	31 休室			