

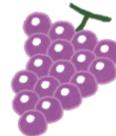
# 図書館しんぶん

2018年  
9月号 No.236

加古川ウェルネスパーク図書館  
加古川市東神吉町天下原370 電話 079-433-1122



## ヘルシーレシピ



9月に入っても厳しい暑さが続いておりますが、夏の疲れは出てきていませんか。

9月は厚生労働省が「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」を制定しています。様々な健康管理がありますが、中でも「食事」に注目した本を集めてみました。

1日3回の食事で、無理なく健康的な体を作ってみましょう。



### 『糖質制限の健康おつまみ』 江部 康二・検見崎 聡美／著 東洋経済新報社 2013年 (596-エ)

ウチ飲みで、ストレスなく糖質オフ生活はいかがでしょうか。楽しく糖質制限ができる“カンタンおつまみ”のレシピが満載です。糖質制限食ではNGのはずの、肉じゃが、鶏のから揚げなどの人気メニューの他、締めの麺&ご飯やスイーツも紹介しています。

### 『おいしく食べて病気を防ぐ低温・低カロリーのおかず75』 竹内 富貴子／監修 講談社 2011年 (493.2-オ)

高血圧症を改善してくれる、おいしくて腹持ちのいいヘルシーレシピ集です。全品250kcal以下、1品につき塩分1, 0g以下と2, 0g以下の主菜と副菜を、大まかな材料別に紹介しています。食べごたえもあり、健康になれるおかずが揃っています。毎日食べて病気を防ぎましょう。

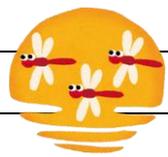
### 『塩分一日6gの健康献立』 女子栄養大学栄養クリニック／監修 女子栄養大学出版部 2013年 (596-エ)

減塩料理を食べ慣れていない人でもおいしく食事ができる、1日分1600kcal、塩分6g台の朝昼夕の献立例や、主菜に組み合わせる副菜と汁物が2例ずつ紹介されています。全ての献立に減塩ポイントを表示し、減塩のヒントや食品の塩分についてのコラムも満載です。

他にもこんな本があります。

- ・『シニアのための健康ひとり分ごはん』 藤井 恵／著 マイナビ 2015年 (596-フ)
- ・『食生活が乱れがちな人のための新しいヘルシー献立帖』 村田 裕子／著 池田書店 2014年 (596-ム)
- ・『「和食」で、100歳まで元気に生きる』 大田 忠道／著 旭屋出版 2013年 (596.2-オ)
- ・『からだにいいお麩のレシピ帖』 牧野 直子／著 池田書店 2014年 (596.3-マ)

## 9月の行事予定

日	曜日	午前	午後
1	土		おやこdeとしょかん
2	日	日曜朝の読書会	
3	月		
4	火	休館日	
5	水		
6	木	もくもくのもり	
7	金		
8	土	おはなし会	
9	日		ビブリオバトル
10	月		
11	火		
12	水		
13	木	もくもくのもり	
14	金		
15	土		おやこdeとしょかん
16	日		大人のための朗読会
17	月		
18	火	休館日	
19	水		
20	木	もくもくのもり	
21	金	わいわいクラブ	
22	土	おはなし会	
23	日		
24	月		
25	火		
26	水		
27	木	もくもくのもり	
28	金		
29	土		
30	日		

## じどうしつ<sup>じ</sup>の行事

※すべておはなしのへやでおこないます。

### ☆第1・3土曜日は おやこdeとしょかん

- ・日 時： 9月1・15日  
午後2時30分～午後3時

### ☆第2・4土曜日は おはなし会

- ・日 時： 9月8日・22日  
午前10時30分～午前11時



### ☆毎週木曜日は もくもくのもり

- ・日 時： 9月6・13・20・27日  
午前10時～午前10時20分

※詳細はこどもしんぶん9月号をご参照ください。

## その他の行事

### ☆日曜朝の読書会

- ・日 時： 9月2日（日）10時～正午
- ・場 所： 集会室
- ・対 象： 小学生以上
- ・内 容： おすすめ本を持ち寄り歓談しながら知を共有します。
- ・定 員： 20人（当日受付）
- ・参加費： 無料
- ・主 催： 加古川読書倶楽部



### ☆わいわいクラブ

#### ～LET'S ストーリーテリング～

- ・日 時： 9月21日（金） 午前10時～正午
- ・場 所： 集会室
- ・対 象： 16歳以上
- ・定 員： 30人（当日受付）
- ・内 容： 昔話や、物語を聞いたり語ったりします。
- ・参加費： 無料

### ☆大人のための朗読会

- ・日 時： 9月16日（日）  
午後2時～（開場午後1時30分～）
- ・場 所： セミナールーム
- ・対 象： 16歳以上
- ・内 容： 『海の見える理髪店』他、変更する場合があります。
- ・定 員： 60人（当日受付、先着順）
- ・参加費： 無料
- ・主 催： みどりの会

### ☆第20回ビブリオバトル

- ・テーマ： 「癒」
- ・日 時： 9月9日（日）  
午後2時～3時
- ・場 所： 集会室
- ・定 員： 発表者5人、観戦者25人
- ・申 込： 発表者 - 図書館カウンターまたは電話にて随時  
観戦者 - 申込不要、先着順
- ・参加費： 無料
- ・主 催： 加古川読書倶楽部



開館時間 通年 午前9時30分 ～ 午後8時