



# いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

第4回 食生活について

昔ながらの「日本型食事」は、ご飯に汁物、おかず1〜3品(主菜1品、副菜2品)の「一汁三菜」が基本です。栄養のバランスが整いやすく、脂質の摂取量が適正であり、よく噛んで食べるのが特徴です。穀類を主に、季節の野菜、海藻、きのこをたっぷりとり「日本型食事」で、いきいきと元気に毎

## 日本型食事「一汁三菜」で健康生活

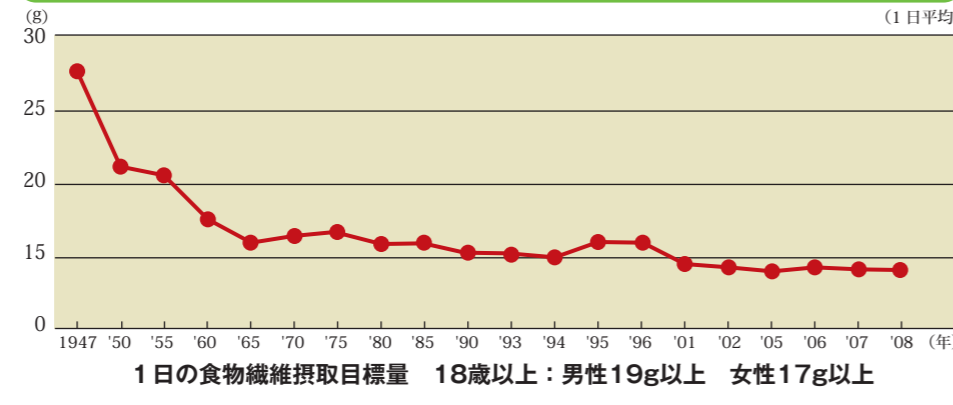
肥満などが招く生活習慣病  
食の欧米化によって、日本人の食事は、穀類や野菜類、魚介類を中心とした食事から、動物性食品や油を多く取る食事に変化しました。その結果、穀類から主なエネルギーを補給していた日本人は、エネルギー源の多くを脂肪から取るようになりました。また、菓子やジュースによる糖分の摂取も増加しました。高カロリー、高脂肪、野菜不足の食事は、肥満だけでなく、がんや生活習慣病の要因となっています。

副菜の野菜などに含まれる食物繊維には、血糖値の上昇を抑える、取り過ぎた脂肪や有害物質を体外に出す、腸内細菌のバランスを整えるなど、がんや生活習慣病を防ぐ大事な役割があります。

## ワンポイントアドバイス

- ▼主食は米を中心とした穀類(炭水化物)：こはん(雑穀・芋・玄米)、麵
- ▼主菜は魚介類、豆腐など大豆製品、肉類(タンパク質)：焼き魚、煮物、揚げ物、炒めもの
- ▼副菜や汁物の材料は野菜、きのこ、豆類、海藻類(ビタミンとミネラル、食物繊維)：酢物、ごまあえ、白和え、おひたし、酢味噌あえ、サラダ、ひじきの炒り煮、大豆の五目煮

## 日本人の食物繊維摂取量の推移



【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8111

# 行こうよ図書館へ

## 図書館フェスタ開催

幼児から大人まで幅広い市民の皆さんに、図書館活動の一端に触れ、図書館に親しんでいただくため、「薩摩せんだい図書館フェスタ」を開催します。市内各地域で活動されている読書グループの皆さんによる実演・活動発表やクリスマス工作など、図書館や本の魅力が満載の催しです。お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。



※写真は、昨年の図書館フェスタの様子です。

- 【時】12月8日(日) 13時〜16時30分
- 【所】中央図書館・中央公民館
- 【内容】
- ▼ステージの部
  - 読書感想文コンクール表彰式
  - 読書グループによる実演発表
- ▼展示・活動の部
  - 読書グループの活動紹介、クリスマス工作、子ども映画会、リサイクル本の提供 他
- 【入場料】無料
- 【問合先】中央図書館 ☎(22)3542

## 各種コーナー紹介

中央図書館では利用しやすく、市民生活に役立つ図書館づくりを目指して、各種図書コーナーを設置しています。

### ●偉人に学ぼう「伝記コーナー」

「この偉人はどんなことをした人。もつと知りたい!」そう思ったことはありませんか。そんなときは、中央図書館2階の「伝記コーナー」へ。日本や世界の現代、歴史上の偉人・著名人の業績や生き方を記した伝記を集積・配置しています。さまざまな分野の優れた先人たちの生き方に触れ、自分を見つめ直すきっかけにはいかがでしょうか。

### ●中高生の安らぎコーナー「中高生コーナー」

中央図書館では2階に「中高生コーナー」を設置しています。中学生や高校生向けの、若い世代向けの小説やエッセイをはじめ、進学や就職など将来の進路、学校生活や恋愛などの悩みに関する本など、さまざまな図書を集

めています。学校帰りや休日にご利用し、心安らぐ時間を過ごしてみたいいかがですか。

## 「貸出文庫」について

市立図書館では、幼稚園、保育園、児童クラブ、福祉施設など市内の事業所、団体を対象に、「貸出文庫」として図書の貸し出しを行っています。貸出冊数は200冊以内で、貸出期間は3カ月間です。期間中は、その団体から園児や入所者などに貸し出しができます。利用するには団体登録が必要で、申請は随時受け付けています。詳しくは、中央図書館までお問い合わせください。

## お知らせ

- 定期子ども映画会
- 【時】11月16日(土)
- ▼第一部 10時30分から
- ▼第二部 14時30分から
- 【所】中央図書館3階 研修室
- 【内容】子ども向け映画の上映
- ▼忍たま乱太郎の地震用心火の用心
- ▼神様がくれたクリスマスツリー
- ▼雪の下の静かなおはなし
- ▼ちびまる子ちゃんの火の用心
- ▼ランボーのあぶないいたずら
- \*第一部と第二部の上映作品は同じです。
- 【対象】小学生以下
- 【定員】先着40人
- 【入場料】無料
- 【問合先】中央図書館 ☎(22)3542

## 祁答院分館から

### 絵本

**モリくんのおいもカー**  
かんべ あやこ 作 (くもん出版)

かわいいこもりのモリくんと、おいもカーでドライブしよう!おいもカーは、走ってゆでつぶして、おやつに大変身。爽やかな秋にぴったりモリくんの愉快でおいしい冒険絵本

### 児童書

**ネバーギブアップ**  
くすのきしげのり 作 山本 孝 絵 (小学館)

クラスで「腕相撲大会」をすることになった。泣き虫のジョンは腕相撲が苦手。そんなジョンを見て、担任の先生が「毎朝特訓をしよう」と提案し、朝連が始まった…。「続ける力」の大切さを教えてくれる物語

### 一般書

**ちっほけな恋珈琲屋の人々**  
池永 陽 著 (双葉社)

喫茶店「珈琲屋」の主人は、あることで人を殺した。出所した主人を出迎えたのは、かつての恋人。以前と同じように語り始める2人だが、何か違っていた…。

### 秘境国 まだ見たことのない絶景

(パイ インターナショナル)

「世界には、どんな国があるのだろう?」そんな好奇心にこたえる美しい自然や街並。初めて見る絶景の数々が想像力を刺激します。