

駅南だより



Q 館内にあるノートパソコンは何ができるの？

館内にある3台のノートパソコンは、データベース閲覧用です。新聞記事検索や法令・判例検索のできるデータベースなど、調べものに役立つ情報が得られます。コピーもできます（有料）。

データベースで

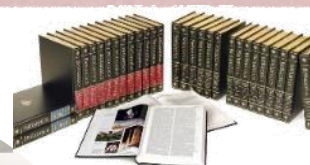
当館は新聞の保存期間が3ヶ月です。それ以前の記事を調べたい方は新聞のデータベースを活用ください。紙面イメージでコピーもできます。駅南に本紙の所蔵がない毎日新聞をご覧になりたい方は「毎日Newsパック」をどうぞ。他には、「聞蔵Ⅱビジュアル」（朝日新聞）、「ヨミダス文書館」（読売新聞）、「日経テレコン21」（日経新聞）が利用できます。

調べてみよう

「ブリタニカ・オンライン・ジャパン」は国際的な百科事典のデータベースです。約160,000項目収録されています。調査研究やレポート作成の情報源として活用ください。



えきなん Q&A 第四回



Q インターネット環境はありますか？

閲覧席でお持ち込みのパソコンをインターネットにつなぐことができます。パソコン使用をお申し出の方にキットを貸出しますので、手順にしたがってつないでください。有線、無線、両方ご利用いただけます。調べものをしながらの資料の準備や、レポート作成などに活用ください。なお、充電目的の利用はお断りしていますのでご理解とご協力をお願いします。





館長&副館長お勧め本シリーズ④



- カブキブ1
- 榎田 ユウリ著
- 角川書店
- 2013年
- 261頁
- A913.6/E
- (中央館所蔵)

物語は歌舞伎が大好きな高一の主人公が「歌舞伎」を部活でやろうと参加を募るところから始まります。個性的な仲間がだんだん集まり、同好会として初めての舞台を演じるまでが1巻。ヤングアダルト向けの青春小説なのですが、その歌舞伎の解説が秀逸、現在6巻目ですが、各巻ごとに1演目が分かりやすく紹介され、歌舞伎入門書としてお勧めです。

イタリアの小説家で幻想小説・児童小説などで国民的作家といわれている著者、初期の頃の寓意小説。時代は中世、騎士として戦場に向かった子爵が体を大砲でまっぴたつにされてしまう。半身の体のまま故郷で暮らすようになるが、性格が残虐になり領民に恐れられるようになる。そこに残りの半身が帰還・さて？！

- まっぴたつの子爵
- イタロ・カルヴィーノ著
- 河島 英昭訳
- 岩波書店
- 2017年
- 169頁
- B973/カ
- (当館所蔵)

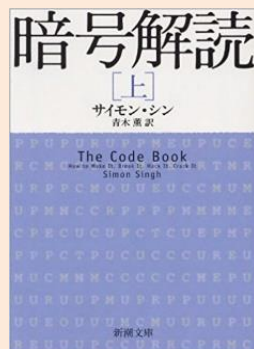


- 翻訳出版編集後記
- 常盤 新平著
- 幻戯書房
- 2016年
- 317頁
- 023.1/ト
- (中央館所蔵)

翻訳出版で知られている早川書房に約10年編集者として勤め、その後フリーの翻訳家として英米文学作品を次々と世に送り出した著者の回想記。70年代翻訳出版黎明期の個性豊かな仲間・業界人の心意気が伝わる作品です。作品発掘から著作権争奪の内幕まであまり知られていない翻訳出版の裏側を垣間見ることができ興味深い。

文字が出来てから以降、秘密を守るため暗号が考案され、またその暗号が破られる。古代から現代までその暗号解読の歴史を様々なエピソードで綴ったサイエンスエッセイ。歴史の裏に暗号あり。暗号を作る者と破る者、その頭脳戦ともいえる駆け引きは、へたな推理小説より面白い。

- 暗号解読(上・下)
- サイモン・シン著
- 青木 薫訳
- 新潮社
- 2007年
- 340頁(上)
- 366,16頁(下)
- B809.7/シ
- (中央館所蔵)



※ご案内の資料は市内の図書館に所蔵があります。貸出中の場合もありますので、スタッフまでお問合せください。

和洋女子大学連携企画

健康的な食事のヒント 乳酸菌②～ヨーグルトの活用法～

前回から引き続きテーマは乳酸菌。今回は家庭で扱いやすいヨーグルトを料理に使うメリット、レシピをご紹介します。乳酸発酵した食品の味を生かした料理は沢山あるので、試してみてください。

メリット① 食材を柔らかくする

肉を柔らかくする【例：からあげ】
肉を調味液で一晩つける際に、一緒にヨーグルトを入れるとお肉が柔らかくなり、美味しく出来上がります。

※鶏の胸肉を使用する時は、一旦フォークで表面を刺すと柔らかくなります！



メリット② エネルギー、塩分カット

【ヨーグルト味噌】魚や肉の調味料
《材料》(鮭1切れ、または肉100g程度が漬かる量)

- ・ヨーグルト 40g
- ・味噌 大さじ1/2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1

エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.2g
炭水化物	7.9g
塩分相当量	2.4g

普通の味噌だれよりもエネルギー40%、塩分50%カット



《ヨーグルト味噌に漬けて焼いた鮭》

メリット③ たんぱく質、カルシウムは牛乳より少し多い～牛乳とヨーグルトの栄養価の比較～

表1 100gあたりの栄養価の比較

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	カリウム mg	マグネシウム mg
牛乳	67	3.3	110	150	10
ヨーグルト	62	3.6	120	170	12

表2 摂取量の比較

	1回で摂取しやすい量	1パックあたり	摂取目安(成人)
牛乳	150g～200g	200ml	200g
ヨーグルト	100g	80～90g	200g

《参考》七訂食品成分表 2015

大きな差はありませんが、少しだけヨーグルトの方がエネルギーが低く、栄養価が高いです。1回に摂取しやすい量で比べると牛乳の方が手軽に栄養を摂ることができます。

乳・乳製品の1日摂取目標としてはどちらも200g程度ですので、その時々で使い分けましょう。

《ヨーグルトの上手な活用法～水切りヨーグルトとホエー(乳清)～》

水切りヨーグルト・・・ヨーグルトをボール、ザル、キッチンペーパーを使って水分を切ったもの。

(活用例：焼きリンゴのヨーグルト添え)

ホエー(乳清)・・・ヨーグルトの水分。色々な料理に使えます。(活用例：ピクルス)

※ヨーグルトの種類や水切りの時間によって固さやホエーの量が変わります。

○焼きリンゴのヨーグルト添え

《材料》(1人分)

- りんご 50g
- バター 5g
- 砂糖 2g
- 水切りヨーグルト 15g

エネルギー	85kcal
たんぱく質	0.6g
炭水化物	10.8g
塩分相当量	0.1g

《作り方》

- ①リンゴ50gを4等分し、電子レンジで3分加熱する。
- ②アルミホイルにリンゴ、バター、砂糖をのせ、オーブントースターで5分加熱する。
- ③水切りヨーグルトを添える。



《その他の活用法》 サワーcreamの代用や、ケーキに使用する生creamを半分に、あとの半分を水切りヨーグルトにするとヘルシーに！

○ピクルス

《材料》(ヨーグルト(400g)1パックに対して作れる量)

- ホエー 200ml
- 酢 100ml
- 砂糖 大さじ1
- お好みの野菜 適量
- お好みのスパイス 適量

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.4g
炭水化物	6.4g
塩分相当量	0.0g

《作り方》

- ①ホエーはヨーグルトを一晩水切りして準備する。
- ②①に酢、砂糖を加え、ピクルス液を作る。
- ③野菜をさっと茹でて、水気をよく切る。
- ④②にスパイス、③を入れ、一晩漬ける。



《その他の活用法》 ご飯を炊くときにホエーを入れるとごはんにつやが出ます！

今月の担当：和洋女子大学大学院 総合生活研究科 2年 遠藤 吏保 (管理栄養士)
(乳酸菌と食品について研究しています)

イベント情報

11月「私のおすすめの一冊」
忘れられない本、印象に残った本、
もう一度読んでみたい本など30冊
以上のご応募をいただきました。た
くさんのご応募ありがとうございました。
内容をまとめた冊子配布中！

12月「冬のお楽しみ会」
事前申し込み制。
各回定員40名
詳しくは11月に館内ポスター、
チラシ、ホームページ等でご案
内します。お楽しみに！



イベント報告

うたとあそびのおんがくかい
10月29日に開催しました。一緒に
歌ったり遊んだり、楽しいひと時を過
ごしていただけたようです。たくさん
のご参加ありがとうございました。

展示

11月「写真集特集」
「この人が凄い！」
「おだやかに暮らす
気持ちをしずめる方法」
12月「あ、そういえばの本棚」
「お金について考えよう」
「予防に関する展示」

えきなんギャラリー

11月「西城書道教室作品展」
12月「市川写真家協会写真展」



市川駅南口図書館カレンダー



11月

12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		

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	2018年 1/1	2	3	4	5	6

開館時間

□ → 9時30分～21時

○ → 土日祝日 9時30分～18時

■ → 休館日

※12/28～1/4は年末年始のため、休館となります。
新年は1/5から開館します。よろしくお願いいたします

市川市市川駅南口図書館（指定管理者（株）ヴィアックス）

〒272-0033 市川市市川南1丁目10番1号
I-link タウンいちかわザタワーズ ウエスト3階

TEL 047-325-6241 ホームページ <http://www.ekinan-lib.jp>

