

えきなん 駅南だより

2018年4月、
市川駅南口図書館は10年目をむかえました！

2009.04



上の写真は2009年開館して間もない当館の書架の様子です。「だいじょうぶ？ 家から本持ってこようか」^{おどろ}心配した方がそう声をかけてくださったのも無理はありません。現在の様子と比べても、違いは歴然です。資料がこんなに少なかったんですね…！

2018年現在の様子

次号から！

えきなん
今昔ものがたり



今年度のこのコーナーでは、9年前と今を様々な角度で比べながら、駅南のあゆみを振り返ります。2009年頃なにをしていたかな？ そんなことを考えながら、楽しんでください！



これからも、みなさまにとって利用しやすい、身近な図書館であるように、職員一同努めてまいります。10年目の駅南を、どうぞよろしくお願いいたします。

地域情報特集

市川の情報が満載、地域情報媒体をご紹介します。

第①回

街を元気にするフリーマガジン

まいたうん 市川・本八幡版



創刊:2002年

発行日:毎月20日

発行部数:55000部

フルカラー・タブロイド版8ページ

行徳エリアを除く市川市全域に配布。
毎月20日に読売新聞朝刊折込のほか、
l i n k タウン展望施設・市川
市文化会館・ニッケコルトンプラ
ザ・全日警ホール・市川市役所・い
ちかわ観光物産案内所などで配布。

編集部より

『市川市の地域情報やお店の最新情報などをお得なクーポン付でお届けしています。読者プレゼントも充実♪また市川市内の季節の写真をHPより募集中です。ツイッター（mytown_ichikawa）のフォローもお願いします！』

駅南口図書館の地域情報コーナーでご覧になれます！

地域情報コーナーに配布用として最新号が置いてあります。
閲覧用として過去1年分保存しています。

?

地域情報コーナー
ってどこ？



正面入口を入り、コピー機横の通路を右へ。

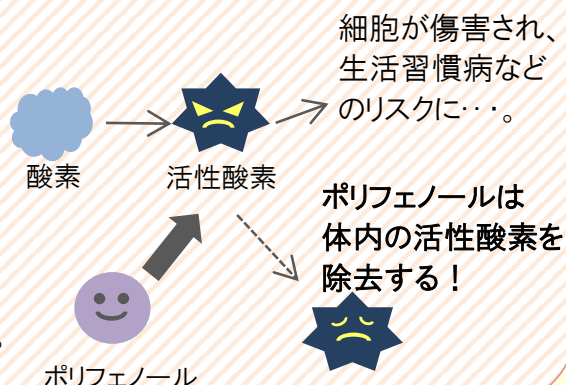
和洋女子大学連携企画

健康的な食事のヒント ポリフェノール①～野菜～

地域連携企画 和洋女子大学とのコラボ連載も5年目を迎えました。今年度も引き続き総合生活研究科の大学院生のご協力により、各自の研究テーマから健康を維持するための食事のヒントを3つのテーマに絞って、2回シリーズでお届けします。今回のテーマはポリフェノールです。

ポリフェノールとは…

野菜や果物に含まれる色素や苦味・渋み成分の総称。人間はエネルギーを作るときに酸素が必要ですが、体内に入った酸素は代謝の過程で活性酸素に変換されます。過剰に蓄積した活性酸素は私たちの体に様々な影響を及ぼし、生活習慣病などのリスクを高めると言われています。ポリフェノールは活性酸素を除去する働き(抗酸化作用)を持っており、健康増進やアンチエイジングに有効な成分として注目されています。



ポリフェノールの種類



クロロゲン酸



フラボン

[しそ、セロリ、パセリなど]



イソフラボン



カテキン

[りんご、緑茶など]



アントシアニン

[なす、ブドウなど]



カカオポリフェノール

[チョコレート、カカオなど]



ショウガオール

[しょうがなど]

ポリフェノールは体内に蓄積されないので、毎日こまめに摂取すると効果的です。

〇千切りごぼうの肉巻き～さっぱり梅ソース～

《材料》(3個分)

ごぼう	60g	薄切りの豚バラ	3枚(約60g)
しそ	1～2枚	酒	大さじ1
しょうが	5g	梅干し	1個

★(酢 大さじ1、はちみつ 小さじ1/2)

《作り方》

- ①ごぼう、しょうが、しそを千切りにする。※ごぼうは水にさらさない。
- ②豚肉を広げ、ごぼう、しょうがを乗せて巻く。
- ③耐熱皿に巻き終わりを下にして並べて酒をかけ、ラップをして電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④梅干の種を除き包丁でたたき、★の材料と混ぜて梅ソースを作る。
- ⑤梅ソース、しそを飾って完成。



エネルギー	291kcal
たんぱく質	9.9g
炭水化物	12.6g
塩分相当量	1.4g

◆豆知識◆フレンチパドックス

フランス人は、西欧諸国に比べて心疾患の死亡率が低いそうです。これは、ポリフェノール豊富な赤ワインをたくさん飲んでいるためだと考えられています。



◆ポイント◆

ポリフェノールは熱に強いですが、水に溶けやすいという性質を持っています。野菜や果物を水にさらすとアクや変色を防ぐことができますが、有効成分も流れてしまうので注意しましょう。

今月の担当:和洋女子大学大学院 総合生活研究科 博士前期課程 2年 小林 仁美 (管理栄養士)
(ポリフェノールの機能性について研究しています)

イベント情報

5月「ホームページ作成
超入門講座」
6月「忘れられた音源
～SPレコードの世界～」

駅南ギャラリー

5月「写真でみよう！
じゅん菜池の自然」
6月「油絵作品展」を
予定しています。



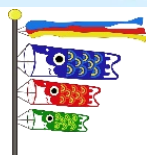
展示

5月「生きもの・自然」
「お店をPR」
「五月病対策」
6月「音楽の世界」
「マーケティング
～ヒットの法則～」
「検査数値の見方」



イベント報告

手あそびわらべうたは、
和やかな雰囲気で
楽しいイベント
となりました。



5月 市川駅南口図書館カレンダー 6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	31		

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

開館時間

□ → 9時30分～21時 ○ → 土日祝日 9時30分～18時 ■ → 休館日

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>

