

大岡青路
数 約719,000
川市鬼高1-1-4
a.320-3333

1

史の扉
の歴史・文化の探訪
12
45
史事典

Vol.58 2018.11月号

えきなん
馬南だより

20冊
933

71
72
913.6

巻二
諸橋轍次著
巻四

81352
2
3

4 45秒間お待ち

11 12 13

10月12日
豆乳の日

2009年に開館したえきなんは、毎日多くの方に利用されています。その成長ぶりを数字で見てください。
(数字は「市川市の図書館」より)

えきなん
今昔ものがたり
③数字篇

2009年→54,845冊
2017年→86,775冊
約1.58倍
蔵書数

570㎡の図書館に
8.7万冊も所蔵!

2009年→6,954件
2017年→13,792件
約1.98倍
レファレンス件数

資料を使ってさまざまな
疑問に答えます!

2009年→479,102点
2017年→523,694点
約1.09倍
貸出点数

2009年→69,961件
2017年→119,754件
約1.71倍
リクエスト受付件数

駅南にない本も用意
する便利なサービス!

2009年→165,399人
2017年→190,805人
約1.15倍
利用者数

駅近という立地の良さと市川市の
図書館ネットワークを背景に、利
用者の皆さまが求める本や情報を
これからもどんどん提供していきます。謎の解決、
心の滋養に便利なえきなんをぜひご利用ください。

地域情報特集

市川の情報満載、地域情報媒体をご紹介します。

第④回

市川よみうり



創刊：昭和52（1977）年
11月1日



発行日：毎週土曜日
第5週は休刊



発行部数：約80000部



タブロイド版 8ページ
第1・3週はカラー 第2・4週はモノクロ

-配布・販売-

読売新聞販売店で読売新聞等を宅配購読している家庭に新聞折込で配布。「市川よみうり」の定期購読も受け付けています。

～編集部より～

『市川市と浦安市の行政や市議会、地域で頑張る皆さんを取り上げて40年を迎えました。皆さんからの貴重な情報に基づく記事、地域の文化や歴史、人物を紹介する記事や連載、オリジナルのクイズなどをお届けしています。』

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
ってどこ？



正面入口を入り、コピー機横の通路を右へ。

11月も引き続き咀嚼(噛むこと)についてです。咀嚼は成長期の子どもだけでなく、大人にも重要です。ここでは食生活から考えた咀嚼の大切さや働き、そして、おすすめの料理をご紹介します。口の中をもっと健康にしたい方はもちろん、歯の健康に自信が無い方も歯が悪いからと諦めずに、ぜひ参考にしてみてください。

大人になっても大切！咀嚼の働きとは…？

加齢に伴って、低下していく機能。よく噛むことによって、健康効果が期待できます。

味覚を敏感に

加齢とともに味を感じにくくなります。舌は唾液に溶けた味の成分を認識するので、唾液の分泌を促す咀嚼は大切です。薄味を心がけましょう！

認知症予防

咀嚼運動は脳を活性化させます。高齢期の認知症予防に効果があります！



肥満防止

咀嚼によって満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止します。



発音をよくする

噛むことによって顔の表情筋を使います。筋肉を良く動かすことでハッキリとした発音や、いきいきとした表情を作ることができます。



噛む料理のポイント☆

<食感の違い>

噛みごたえのある食品は「せんべい」や「スルメの一夜干し」のような硬いものだけではありません。「練り製品」や「きのこ類」など弾力があり、噛み切ることが必要な食品も噛みごたえがあるとと言えます。

また、味噌汁の具を「絹ごし豆腐」から「油揚げ」に変えるだけでも噛みごたえはアップします。ご自身の口の状態に合わせて無理なく工夫してみましょう。



歯に痛みがある時には硬いものを無理に噛み砕かず、食品選びでひと工夫を。高野豆腐は柔らかくても弾力のある食材です。

○高野豆腐と人参の炒め物

<<材料>>

- ・高野豆腐 2枚 ・人参 70g ・豆苗 50g ・油 大さじ1/2
- ・おろし生姜 小さじ1/2 ・顆粒鶏ガラだし 小さじ1/2 ・酒 大さじ1 ・塩、こしょう 少々

<<作り方>>

- ①高野豆腐はぬるま湯に浸して戻す。両手ではさんで水気を絞り、サイコロ状に切る。
- ②豆苗は4～5cm程度の長さに切り、人参も4～5cm程度に切る。
- ③フライパンに油を熱して人参を炒める。軽く火が通ったら高野豆腐、豆苗を加え、調味料を入れて、さっと炒める。



エネルギー	140kcal
たんぱく質	10.0g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.9g

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1年 栗岡 優希 (管理栄養士)
(咀嚼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1冊」

皆さまから推薦していただいた本をまとめて、冊子にして配布いたします。

12月「冬のおたのしみ会」を予定しております。

展 示

11月

「おもわず手に取りたくなる本」

「日本が誇る世界の〇〇」

「医食同源」

12月

「冬を楽しもう」

「仮想通貨って何？」

「癒しヨガ・瞑想・マッサージ」

駅南ギャラリー

11月「モナリザ絵画作品展」

「withART絵画作品展」

12月「市川写真家協会」

の写真展を予定しています。

イベント報告

『認知症予防セミナー』

『翻訳家が教える英語再学習法』

どちらのテーマも近年関心が高いようで、皆さんが真剣な眼差しで、講義を聞いているのが、大変印象的でした。

ご参加いただき、ありがとうございました。



11月 市川駅南口図書館カレンダー 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					

※図書館システム入れ替えのため11/26～12/5まで、市内図書館は全館休館いたします。

開館時間



→9時30分～21時



→土日祝日 9時30分～18時



→休館日

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

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>

