

えきなん 駅南だより

vol.59 2019.1月号

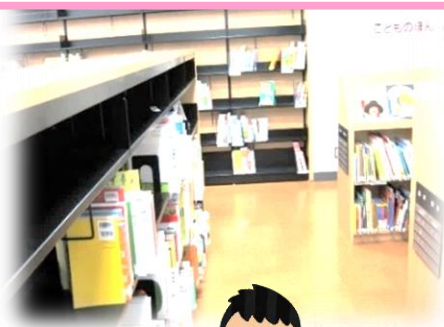
開館当時から働いている職員に、開館当時を思い返してもらいました。

「開館までの準備はとてもワクワクした」。

でもひとたび開館すると「怒涛の日々でした」。



開館当時の児童コーナー



「コンパクトな図書館だけど
蔵書内容がいい」

「ここなら調べものをしてくれる」

など、信頼を寄せてくれた利用者の方々の声も思い返されました。

レファレンス

えきなん
今昔ものがたり

④当時の声篇

生活に身近な図書館だからこそいろいろなご意見をいただきます。10年間、市民の皆さまに厳しくそして暖かく育てていただきました。これからも一緒に歩んでいきたいと願っています。

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。

市川の“新しいヒト、モノ、コト”に出会う・発見する広報

第⑤回

Yellow!

Vol.3 あなたの知らない市川



発行日：平成30年10月7日

刊行頻度：年2～3回刊行予定



発行部数：約7500部



発行・編集：

千葉商科大学 サービス創造学部
メディアプロジェクト

-配布場所-

千葉商科大学、道の駅いちかわ、市役所など市内28カ所。駅南口図書館の千葉商科大学コーナーでも配布中。
※なくなり次第配布終了。

～編集部より～

千葉商科大学サービス創造学部メディアプロジェクトが製作を行っている冊子『Yellow!』

学生20名で、取材、編集、デザイン、営業すべてを行っています。

Vol.4は、2月上旬に発行予定！お楽しみに！

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。

1月、3月は「現代の栄養問題」についてです。健康に関する情報や食事などが手軽に得られ、食生活が豊かになった現代でも、栄養素の不足により引き起こす「低栄養」が若い女性や高齢者にみられます。今回、世代の異なる低栄養の問題と不足しがちな栄養素を盛り込み、手軽に調理できるレシピをご紹介します。

若い女性



<原因>

やせ願望による極端なダイエット、偏った食事やストレスによる食欲不振など

<貧血>

ダイエットや偏った食事により、鉄の摂取が低下し、貧血を起こす。だるい、疲れやすくなる。

対策

鉄を豊富に含む赤身の肉、貝類、ほうれん草などの野菜をしっかり食べる。

<摂食障害>

やせ願望やストレスが深刻化し、食事をしなかったり、一度に大量に食べた後に嘔吐などを繰り返す。

対策

適切な体重を理解し、食べることを以外に、体を動かしたり趣味などを持ってストレスを解消する。

高齢者



<原因>

咀嚼力低下や嚥下障害、食欲の低下により、食べる量が減るなど

<免疫力の低下>

肺炎や感染症にかかりやすくなる。床ずれなどで皮膚が傷ついた時の回復が遅くなる。

対策

免疫細胞に作用するきのこ類、腸内環境を整える発酵食品(納豆や味噌、ヨーグルトなど)を積極的に食べる。

<筋力・筋肉量の低下>

筋力と筋肉量が落ちて、衰弱を促進させる。骨粗鬆症になる。

対策

ストレッチや軽度な運動から始めるとともに、食事をきちんと食べる。たんぱく質を多く含む肉、魚、大豆製品、乳製品やカルシウムを含む海藻類を食べる。

〇人参とサバのしりしり

《材料》(4人分)

人参 1本(200g程度)
サバの水煮 1缶(120g程度)
柚子こしょう 5g
すりごま 小さじ2



栄養価<1皿80g>

エネルギー 84kcal
たんぱく質 6.8g
炭水化物 5.0g
食塩相当量 0.5g

《作り方》

- ①人参を千切りにする。(皮は気になるようであればピーラーで剥く)
- ②耐熱容器に人参を入れ、軽く水をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。
- ③ほぐしたサバの水煮、柚子こしょう、すりごまを加えてよく和える。
- ④器に盛って出来上がり。

◆ポイント◆

サバの水煮缶を使うことで手軽にたんぱく質を摂取することができます。また、骨ごと食べられるように柔らかく加工されているため、カルシウムも摂取することができます。柚子こしょうやすりごまを使うことで、香り良く、食欲増進につながります。

サバにはたんぱく質や良質な油が含まれています。筋肉や皮膚はたんぱく質から作られるので、積極的に食べましょう。



今月の担当: 和洋女子大学大学院 総合生活研究科 博士前後期課程 3年 佐藤 かおり (管理栄養士)
(女性の栄養について研究しています)

イベント情報



2月17日(日)

『陽を元気にして、超元気になる方法』

11:00-12:30 I-link ルーム 1

定員 20名 参加無料

受付 1月22日(火)9時30分より受付開始

駅南ギャラリー

1月「魅力たっぷり行徳保護区
～あそびにきてね～」

2月「和洋女子大学卒業制作
写真展」
を予定しています。

展示

1月「元気になるサブリ
癒し系写真集・名言集・詩集」
「仕事術・手帳術」
「体を知ろう 自分を知ろう」
2月「新書で読む現代社会」
「税金」
「ちょこっと体操」

イベント報告

「冬のおたのしみ会」は、
お子さん24名、大人14
名が参加し、燕屋さん
との掛け合いのもと、
笑い声に満ちあふれた
行事となりました。



1月 市川駅南口図書館カレンダー 2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		

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>

