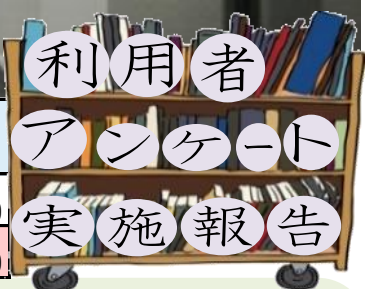
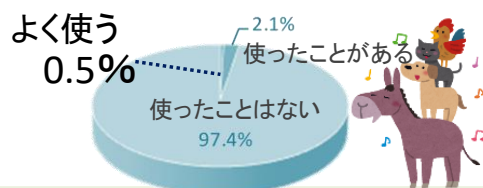


えきなん 駅南だより vol.60 2019.3月号

総合的満足度	満足	やや満足	やや不満	不満
29年度	63.6%	34.0%	1.9%	0.5%
30年度	51.6%	44.1%	3.2%	1.1%



Q.ナクソミュージックライブラリーを使ったことがありますか？



総合的満足度では、「満足」と「やや満足」を合わせて95.7%の高い評価をいただきました。不満というご意見は、叱咤激励として真摯に受け止め、ひとりでも多くの方に満足していただけるよう、サービス向上に努めていきます。

昨年度から導入した、音楽配信サービスナクソミュージックライブラリーに関する設問では、「よく使う」と答えた方が全体の0.5%という結果になりました。ナクソスは、CDを所蔵していない駅南でも館内のデータベース用ノートパソコンを使って音楽を楽しむことができるサービスです。今後はもっと皆様に知ってもらえるように、PRに努めます。



椅子の貸出もしています。

自由意見では、閲覧席など館内設備に関するご意見、ご要望が多く寄せられました。

「雨の日に濡れないで来館する方法は？」等、案内を見直す必要を感じる、貴重なご指摘もありました。イベントやギャラリー、児童コーナーの飾りつけなどに対するお褒めの言葉は、とてもうれしく、励みになります。いただいたご意見、ご要望を参考に、職員一同、より良い図書館づくりに取り組んでいきます。ご協力ありがとうございました。

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⑥回

駅南だより



創刊：2009年7月



発行：隔月
(1.3.5.7.9.11月)



発行部数：400部
サイズ：A5判 4ページ



-配布場所-

I-linkタウン45階展望施設、
いちかわ観光・物産案内所、
マザーズハローワーク、
真間銀座会商店街雑貨の店もえぎ、
市川駅南口図書館カウンター、
などで配布。

～館長より～

おかげさまで「駅南だより」は今号で60号となりました。バックナンバーは、ホームページや地域情報コーナーでご覧いただけます。今後も図書館からのお知らせや、利用者の皆様にちょっとお役に立つ情報を掲載してまいります。

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。

1月号では、現代の栄養問題として、若い女性や高齢者にみられる「低栄養」の問題について取り上げました。3月号では、子どもや働き盛りの中高年など異なる世代にみられる「栄養過多(過栄養)」の問題や、注意したい栄養素についてと手軽に調理できるレシピをご紹介します。

栄養過多(過栄養)とは？

栄養過多(過栄養)は、食べ過ぎなどにより特定の栄養素を多く摂取してしまうこと。栄養素のバランスが崩れることにより、身体に様々な影響を引き起こします。

過栄養
(糖質、脂質、食塩、
その他栄養素の摂り過ぎ)

身体に何が
起こる？



糖尿病、脂質異常症、高血圧など
生活習慣病、その他栄養素の過剰
症を引き起こす要因になる



世代別の過栄養の原因

子ども



＜原因＞家庭での食生活の偏りがある。ファストフードや外食、スナック菓子やジュースなどの加工品が多い。

中高年



＜原因＞過食や暴飲暴食などによる栄養素の偏りがある。ラーメンや丼物などによる糖質、脂質、食塩の摂り過ぎ。また、サプリメントの摂取による有害事象。

栄養素を食材から取ることは、サプリメントと比べると少ないですが、食事の美味しさや楽しさを感じられます。サプリメントは食事で摂取できない栄養素を補う役目として取り入れましょう。

過剰に摂取しやすい栄養素とその原因

糖 質	炭水化物（ご飯、パン類、麺類、粉ものなど）、スナック菓子、ジュースなどの食べ過ぎが原因。
脂 質	肉や肉加工品、揚げ物の食べ過ぎが原因。
食 塩	味の濃いものやファストフード、スナック菓子などの食べ過ぎが原因。
脂溶性ビタミン (A, D, E, K)	主にサプリメントからの過剰摂取が原因。水溶性ビタミン（ビタミンB群、Cなど）は尿として排泄されるが、脂溶性ビタミンは過剰に服用すると体内に蓄積される。

〇鮭としめじの包み蒸し

＜材料＞(4人分)

鮭(切り身) 4切 味噌 大さじ1
ぶなしめじ 1袋 酒 大さじ1
玉ねぎ 1玉 みりん 小さじ1

＜作り方＞(2切×2皿)

- ①玉ねぎは千切りにし、ぶなしめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ②味噌、酒、みりんを混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートに玉ねぎ、ぶなしめじ(半量)を敷き、鮭2切を上になべ、合わせ調味料(半量)を鮭に塗る。もう1皿を同様に包む。
- ④クッキングシートの両端を捻って包み、電子レンジ(500W)で1包みずつ5分～6分加熱する。

◆ポイント◆

鮭の表面に合わせ調味料を塗ることで、味を強く感じ、少量の調味料でも満足できる味付けになります。きのこ類は食物繊維だけでなく、旨味を含む食材なので減塩につながります。



栄養価<1人分>

エネルギー 126kcal
たんぱく質 17.2g
炭水化物 6.3g
食塩相当量 0.7g

鮭には抗酸化作用を持つポリフェノール(アスタキサンチン)が含まれています。また、食物繊維やうまみ成分を含むきのこ類も積極的に摂取したい食材です。

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

3月『プラネタリウム 星空の宅配便』

日程 平成31年3月16日(土)

①14:00～14:30 ②14:50～15:20

③15:40～16:10

場所 I-linkホール

(ザタワーズ イースト3階)

定員 各回30名 参加無料

満員御礼。定員に達しましたので受付を終了しました。

4月は『親子でうたってあそぼう
手あそびわらべうた』
を予定しています。お楽しみに。

駅南ギャラリー

3月 筑波大学附属聴覚特別支援学校
高等部専攻科 造形芸術科生徒作品展

4月 猫写真展 を予定しています。

イベント報告

『迎春はなまるで、
落語と三味線とクラシック！』

1/6(日) 10:00～11:30

毎年恒例のイベントで、定員に達するのもなく、新春から楽しんでもいただきました。
ご参加ありがとうございました。



展示

3月「サイエンスブック」
「自分を売り込む自己PR」
「いのちについて考える」



3月 市川駅南口図書館カレンダー



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 ウェスト3階

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

