



ギャラリー、イベントを彩ったポスターの数々です!

**駅南
ギャラリー
展示**

3/29 ~ 4/29

入場無料

アイリンクアリー 建設写真展

チベット

1/6 ~ 1/29

チベット

4月30日、当館は10周年を迎えました！
平成から令和へ——、
11年目の駅南を、よろしくお願いいたします。

駅南だよ!

2019.5月号 Vol.61

駅南の〇〇



駅南のホームページ

<https://www.ekinan-lib.jp/>

市川駅南口図書館ではホームページを開設しています。図書館の施設案内やお知らせ、蔵書検索や開館カレンダーがご覧になれます。



✓ check

かんたん蔵書検索 & 電子ブックサーチ

市川市立図書館の蔵書に加え、青空文庫や国会図書館デジタルコレクションなど、インターネット上の電子書籍を簡単に検索・閲覧できます。



✓ check

えきなんからの お知らせ

えきなんギャラリーの開催情報やイベントのご案内など、様々なお知らせを掲載しています。



✓ check

開館カレンダー

休館日をカレンダーで確認できます。

市川駅南口図書館



駅南のフェイスブック

<https://www.facebook.com/ichikawa.ekinan.lib/>



市川駅南口図書館では、Facebookを使い情報を提供しています。開館日はその日の情報・小ネタを毎日更新し、館内では関連資料の展示も行っていますので、ぜひご覧ください。



地域連携企画 和洋女子大学とのコラボ連載も6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。今回のテーマは食物繊維です。

食物繊維とは…

人の消化酵素で消化・吸収されず腸まで届く栄養素です。
便秘の予防や整腸作用だけではなく、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病予防にもなるといわれています。

健康のために必要な
1日あたりの摂取目標量※
(18～69歳の)
男性 20g 女性 18g

実際の1日摂取量の
平均
(20歳以上の男女)
約15g

3～4g
不足！

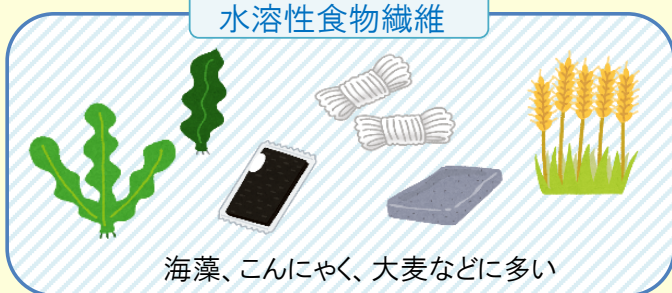


※『日本人の食事摂取基準(2015年版)』より

不足分を補うためにも、食物繊維が多く含まれている食品を食べるようにしましょう！

食物繊維の種類は2つ

水溶性食物繊維



海藻、こんにゃく、大麦などに多い

不溶性食物繊維



野菜類、豆類、きのこ類、穀類などに多い

〇めかぶと水菜のポン酢炒め

《材料》(2人分)

きざみめかぶ(味なし)	1パック(40g)	ポン酢	小さじ2
水菜	1束(50g)	油	小さじ1
人参	1/5本(30g程度)		
油揚げ	1/2枚		

《作り方》

- ①野菜は水で洗い、水菜は3cmの長さ、人参は1cm幅程度の拍子木切りにする。油揚げは1cm幅くらいに切る。
- ②フライパンに油をしき、人参がやわらかくなるまで炒め、油揚げを加える。
- ③油揚げと人参がなじんだら水菜をいれ、しんなりするまで炒める。
- ④油揚げにのみ味がついてしまうため、端に寄せて野菜の方にポン酢をかけ、あえる。
- ⑤しっかり混ざったら、めかぶを加えてさっと混ぜたら完成。

◆ポイント◆

水溶性はめかぶから、不溶性は野菜や人参、油揚げからと、どちらの食物繊維も同時に摂取できます。
味付けに醤油ではなく、ポン酢を使うことで、減塩にもなり、おいしく召し上がることが出来ます。



栄養価<1人分>

エネルギー	94kcal
たんぱく質	4.4g
炭水化物	3.5g
塩分相当量	0.3g
食物繊維総量	2.0g

◆豆知識◆めかぶとわかめ

実は、めかぶはわかめの一部です。
私たちが普段食べているめかぶはわかめの根元の部分。
わかめよりめかぶのほうが栄養素が詰まっています！



めかぶ→

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 高野 栞 (管理栄養士)
(メカブの血糖値抑制作用について研究しています)

イベント情報

5月 「オーケストラを聴こう」

5/17 (金) 11:00～ I-linkホール

6月 「SNS超入門講座」

6/21 (金) 13:30～ I-linkルーム1



駅南ギャラリー

5月 「放浪のお絵描きおじさん

百田稔作品展」

6月 「NHK学園市川

天空教室絵手紙展」



展示

5月 「ぶら〜り風景の旅」

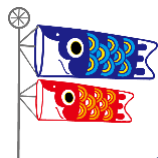
「AI〈人工知能〉」

「薬の知識」

6月 「歴史の扉を開こう！」

「SNS」

「食育」



イベント報告

3/16 (土) 「プラネタリウム星

空の宅配便」を開催しました。

毎年大人気のイベントで、ドー

ムの中からは楽しそうなやりと

りが聞こえてきました。



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	⑮
⑮	20	21	22	23	24	⑮
⑮	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
⑮	17	18	19	20	21	⑮
⑮	24	25	26	27	28	⑮
⑮	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>

