

2019.9月号 Vol. 63

駅南ぽよ



それは、
フロアに浮かぶ島...

特集 書架を訪ねて

第二回 雑誌コーナー

駅南の雑誌コーナーには、週刊誌をはじめ、スポーツ誌、情報誌など様々なジャンルの雑誌が43誌あります。市川市全体の雑誌所蔵数は506誌（2019.08現在）。ビジネス支援、健康・医療情報の提供に力を入れている駅南では、ビジネス誌、医療系雑誌が特に充実しています。場所は、新聞架とDVDコーナーの間です。

扉を、
あけるのじゃ...



雑誌の最新号は館内で
ご覧いただけます。扉の
中のバックナンバーは貸
出ができます。

①

おすすめ雑誌をピックアップ!



②

②商業界
(毎月1日発売)

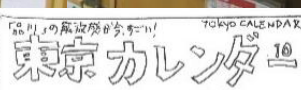
「商人のための総合誌」とありますが、毎月
間口の広い現代的な課題を取り上げた特集
記事が興味を引きます。



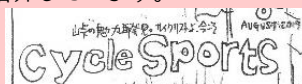
③

③サイクルスポーツ
(毎月20日発売)

レジャー視点の「東京ウォーカー」に対し、こちらは
「街」の魅力を多角的に紹介しています。

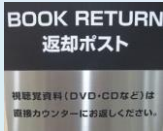


①東京カレンダー
(毎月21日発売)



スポーツサイクルに関するあらゆる情報を紹介。
ロードレースの日程、現役レーサーによるトレーニ
ング方法や、エッセーなどの連載記事もあります。

駅南の〇〇



駅南の返却ポスト

- ・早朝・夜間の閉館時および休館日に資料の返却ができます。
(データ上の返却は翌開館日となります。)
- ・視聴覚資料 (CD・DVD・ビデオ) や、ビニール袋に入った市川市以外の図書館から取り寄せた資料は投函しないでください。
- ・駅南図書館のポストは、入り口横2カ所に設置されています。



南側返却ポスト

24時間返却可能



突き当たりを右へ



ここが分岐点



左へ

直進

正面返却ポスト

22:00まで



自動ドアを入ったら左へ



返却ポストの裏側は…?



投函されるとローラーを転がり
設置している大きな箱にたまります。
年末年始の休館時は箱からあふれるほど、
たくさんの資料が返却されます。



和洋女子大学連携企画

健康的な食事のヒント 健康長寿を目指して①～亜鉛～

皆さん、**健康寿命**という言葉をご存じでしょうか。

健康寿命とは…“健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間”をいいます。

現状、平均寿命と健康寿命には差があり、この差は介護などが必要となる期間です。

健康で自立した生活を長く送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

加齢に伴い減少しやすい栄養(今回は**亜鉛**、次回は**コエンザイムQ₁₀**)に注目し、手軽に調理できるレシピをご紹介します。

介護などが必要となる期間



1日の摂取の推奨量

	18～69歳	70歳以上
男性	10mg	9mg
女性	8mg	7mg

亜鉛とは…

亜鉛は数多くの酵素の成分として、遺伝子発現やたんぱく質合成など、細胞の成長と分化の中心的役割を果たしています。

また、細胞を傷つける活性酸素を除去する酵素の成分であるほか、味覚を感じる細胞や免疫反応にも関わっています。

<不足している場合>

皮膚炎、味覚障害、食欲不振、拒食、口内炎、活力低下、抑うつ、脱毛、免疫力低下、など様々な疾患・症状を引き起こしやすくなります。

<主な原因>

加工食品の偏食、清涼飲料水やインスタント食品の過食など

<過剰摂取した場合>

銅の欠乏、貧血などの健康被害が生じやすくなります。

<主な原因>

サプリメントの過剰摂取など

バランスが大事
なのね！



<亜鉛を多く含む食品>

(100gあたり)

牡蠣(生)	14.5mg
豚レバー(生)	6.9mg
牛肉肩ロース(赤肉)	6.4mg
たらばがに(水煮缶)	6.3mg
カシューナッツ(フライ)	5.4mg



1日の耐容上限量

	18～29歳	30～69歳	70歳以上
男性	40mg	45mg	40mg
女性	35mg		

※日本人の食事摂取基準(2015年版)より

○牡蠣の南蛮漬け

《材料》(2人分)

牡蠣	10個(120g程度)	A	酢	大さじ2
小麦粉	大さじ2		醤油	大さじ1
オリーブ油	適量		砂糖	大さじ1
玉ねぎ	中1個(150g程度)		レモン汁	大さじ1
パプリカ(赤)	1/4個(40g程度)		大葉	2枚
パプリカ(黄)	1/4個(40g程度)			

《作り方》

- ① Aをバット(タッパ)に混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎ、パプリカを千切りにし、①に入れて混ぜ合わせる。
- ③ 牡蠣は水洗いし、水気をふき取り小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③をこんがり焼き色がつくまでしっかり焼く。
- ⑤ ④を②に漬け込む。
- ⑥ 食べる前に大葉を千切りにし、⑤に混ぜ、器に盛って完成。

牡蠣には亜鉛が多く含まれています。
5個(約60g)食べるだけでも
亜鉛を**9mg弱**摂取できます。



栄養価<1人分>

エネルギー	164kcal
たんぱく質	6.4g
炭水化物	22.0g
食塩相当量	1.4g
ビタミンC	76mg
亜鉛	9.0mg

◆ポイント◆

亜鉛はビタミンCやクエン酸と一緒に摂取すると吸収が良いとされています。

パプリカにはビタミンC、レモン汁にはクエン酸が多く含まれており、亜鉛の吸収を助けます。

今月の担当:和洋女子大学大学院 総合生活研究科 博士後期課程 1年 高橋 美知代(管理栄養士)
(健康長寿を目指した栄養指導法について研究しています)

イベント情報

9月『いつまでも元気で活動するための
身体づくり』

日程 令和1年9月19日(木)
10:30~12:00

場所 I-linkホール
(ザ・タワーズ イースト3階)

定員 30名 参加無料
受付中

10月は
『大人の美文字講座』
を予定しています。お楽しみに。

展示

9月「映画化、ドラマ化された本」
「ホスピタリティとは」
「認知症 なるまえ なったら」
10月「オリンピックを楽しむために」
スポーツ特集」

「税金」
「がんとたたかう、つきあう、くらす」

イベント報告

『夏休み一日図書館員』
『本の世界に入ってみよう』
どちらも毎年恒例のイベントです。
たくさんのご参加ありがとうございました。
来年もお待ちしております。



駅南ギャラリー

9月 まちかどの近代建築写真展
10月 青い絵(AOIE)・モナリザ作品展



市川駅南口図書館カレンダー

9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					

10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		

10/28~30 蔵書点検及び機器入れ替えのため休館いたします。

開館時間

□ → 9時30分~21時

○ → 土日祝日 9時30分~18時

■ → 休館日

市川市市川駅南口図書館

(指定管理者 ㈱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>

