

2019.11月号 Vol. 64

駅南より

行きに、帰りに、
寄り道したいあの小路



特集

書架を訪ねて

第三回 DVDコーナー

DVDの市川市全体の所蔵数は約3200点です。そのうち駅南の所蔵数は1006点（2019年10月末現在）。映画、ドキュメンタリー、ハウツーものなどなど、多彩なジャンルがそろっています。『行徳弁講座』といったみなさんにとって身近な気になるタイトルも。



ひとり2点までの貸出です（中学生以上）。セキュリティケースを外すため、貸出の際は手数料ですがカウンターまでお越しください。



迷った？
シリーズ

大迫力！歌劇の劇場中継、自然科学、歴史ロマン、健康番組等がそろっています。少しずつ借りて、制覇するたのしみがあります。



ナショナル・ギャラリー 英国の至宝

(D14/ナ/1196)

フレデリック・ワイズマン／監督、編集、録音



映画はギャラリートークからはじまります。知識に裏付けられた解説は、ずっと聞いていたくなるほどです。美術館の運営について、おおいに議論が交わされます。たくさんの展示作品、来館者の表情——。



NHK世界美術館紀行 7

(ロンドン・ナショナルギャラリー
テート・ブリテン コートルド美術館)
(706.9/I/7)

来年3月から「ロンドン・ナショナル・ギャラリー展」が東京と大阪で開催され、60点の所蔵作品が来日するそうです。予習にどうぞ。

合わせて
読むなら！



フレデリック・ワイズマン (1930～)
近作に「ニューヨーク公共図書館」
(2017) があります。

ナレーションもインタビューもありますが、このドキュメンタリーは多くのことを語りかけてきます。ふだんは見ることができない美術館の裏側、作品の修復作業が丹念に撮られており、忘れがたい印象を残します。フレデリック・ワイズマン監督作品の、DVD化自体が貴重です。ぜひ！

駅南の〇〇



駅南のデジタルサイネージ

Digital Signage = 電子看板

紙のポスターなどのお知らせを、画像や動画に置き換えて表示しています。
紙に代わる新しい情報媒体です。ある一定の時間が経つと画面が切り替わり、
色々な情報を流すことができます。

NEW

入口のサイネージが新しくなりました!

11月から正面入口に設置しました。

大きい!

明るい!

現在流している情報

- ・ イベント
- ・ ギャラリー
- ・ 図書館サービスのご案内
- ・ 図書館からのお願い



除菌ボックスの横にもあるよ!



『デジタルサイネージでは、みなさまのお役に立つ図書館の情報を更新、提供してまいります。』

ご来館の際はぜひご覧ください。』



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2～CoQ10～

前回に引き続き、「健康長寿を目指して」がテーマです。

加齢に伴い減少しやすい栄養(今回は**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。

コエンザイムQ₁₀(CoQ₁₀)とは…

生きていくために必要なエネルギーを作るのに欠かせない成分です。

また、細胞を傷つける**活性酸素を除去**する働きもあります。＜CoQ₁₀の体内での存在量の変化＞

体内のCoQ₁₀は**加齢とともに減少**します。(右図参照)
ストレスや病気でも減少すると言われており、**健康を維持**するために意識して摂取したい成分です。

魚類(特に青魚)、肉類、大豆、そしてブロッコリーなどに多く含まれています。

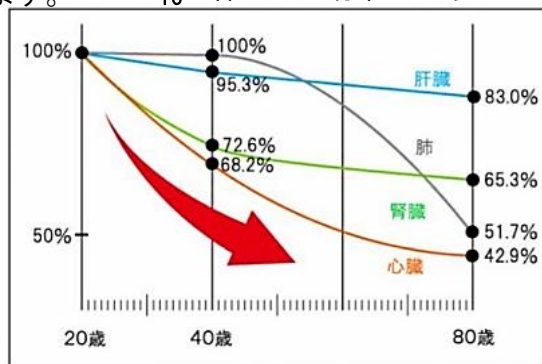


※Kamei et al, Int J Vitam Nutr Res, 1986;56(1):57-63.

＜CoQ₁₀を多く含む食品＞※ (100gあたり)

いわし	6.4mg
さば	4.3mg
牛肉	3.1mg
鶏肉	2.1mg
納豆	1.0mg
ブロッコリー	0.9mg

若々しく、老いにくい身体をつくる
手助けをしてくれるよ！



出典: Kalen A, et al., Lipids.24(7).579-584(1989)

市販のサプリメントを利用する場合は、
規定量以上の摂取はひかえましょう！



〇いわし水煮缶のトマト煮

＜材料＞(2人分)

・玉ねぎ	中1/2個(70g程度)	・いわし水煮缶	1缶(汁を含めて150g程度)
・エリンギ	中2本(60g程度)	・カットトマト缶	1/2缶(200g程度)
・パプリカ(黄)	1/4個(40g程度)	・コンソメ	1個
・オリーブ油	小さじ2	・ブロッコリー	中1/2個(60g程度)
・にんにく	1かけ	・こしょう	適量



＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、エリンギ、パプリカ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする(切ったブロッコリーは下茹でしておく)。
- ② フライパンにオリーブ油を引いてにんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、エリンギ、パプリカを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ コンソメ、トマト缶、いわしの水煮缶を汁ごと加えて10～15分煮込む。
- ④ ブロッコリーを加えて煮立たせ、こしょうで味を調えたら完成。

◆ポイント◆

CoQ₁₀は脂溶性であるため、油と一緒に摂取すると良いと言われています。

栄養価＜1人分＞

エネルギー	242kcal
たんぱく質	12.6g
炭水化物	14.0g
食塩相当量	1.7g
CoQ ₁₀	約3.2mg

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

「私のおすすめの1冊」

※54冊の本をご紹介いただきました。
たくさんのご応募ありがとうございました。
10月31日～冊子を配布中です。

展示

11月「書き出しで借りてみよう」
「プログラミングを学ぼう」
「皮膚のトラブル」

12月「日本の行事」
「経営者に学ぶ 日本経済の父たち」
「加齢(カレー)なる幸福」

駅南ギャラリー

11月

『じゅん菜池アルバム』

12月

『IPPSクラブ作品展』

イベント報告

『いつまでも元気で活動するための身体づくり』

筋肉に関する知識と簡単な運動を
学びました。



『ビジネスでも使える！ボールペン美文字講座』

文字をキレイに書くコツを学びました。
「最初と最後に書いた名前を比べて文字
が変わった」ととても好評でした。



市川駅南口図書館カレンダー

11月

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				

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。

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>

