



あたたかいふれあいのひとときを。

## ブックスタート



ブックスタート。それは、絵本を通して、家庭内で赤ちゃん  
と「あたたかい、ふれあいの時間」を持つきっかけを作るた  
めの取り組み。どこの家庭でもすぐに絵本を開いて楽しんで  
もらいたい。そんな願いを込めて、4か月健診時にすべての  
赤ちゃんに同じ絵本が入ったブックスタートパックを差し上  
げています。

### ◎4月23日は「子ども読書の日」

中央公民館図書室では、4月23日の「子ども読書の日」  
にちなんで、次のとおり「子どものオススメ絵本」を展  
示します。普段は手にすることの少ない子どもたちの本。  
ぜひこの機会に手にとってみてはいかがでしょうか。（展示  
期間中は、展示本の貸し出しはできません）

- とき 4月17日（月）から5月7日（日）まで
- ところ 中央公民館ロビー

### 今月新しく入りました。

#### 📖 一般の本

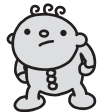
サーベル警視庁（作＝今野 敏）  
喧嘩（作＝黒川博行）  
時が見下ろす町（作＝長岡弘樹）  
屋根をかける人（作＝門井慶喜）  
田中角栄 100 の言葉（編集＝別冊宝島編集部） 他

### ◎なぜ絵本なの？



赤ちゃんには「自分は大切な存在である、愛されてい  
る存在である」と思える体験が大切だと言われています。  
赤ちゃんを抱いて語りかけ、顔を見て、一緒に楽しいひ  
とときを過ごす。絵本にはそんな体験を、同時に、そし  
て、だれもができる良さがあるのです。

### ◎赤ちゃんに絵本は早いのでは？



赤ちゃんにも好きな絵や音、色があり、絵を見つめ  
たり指さしたり、読んでくれる人をじっと見つめて声に  
耳を傾けたりと、赤ちゃん  
の絵本の楽しみ方がありま  
す。同じ絵本、同じ絵なの  
に、その反応は一人ひとりさ  
まざま。そんな赤ちゃんの姿  
を見ている大人も楽しくなり  
ます。



### Share Books

大好きな人との時間を絵本で分かち合う。みなさんと  
楽しんでみてはどうですか。

※4月の新刊は、3日（月）から貸し出します。

#### 📖 子どもの本

にんじゃはなまる（作＝間瀬なおかた）  
おべんとうばこのうた（作＝さいとうしのぶ）  
わすれものチャンピオン（作＝花田鳩子）  
くらべる恐竜図鑑（作＝土屋 健）  
もったいないばあさんの知恵袋（作＝真珠まりこ） 他

### 中でもこの本がオススメです。

#### 水鏡推理

作＝松岡圭祐

文科省一般職員の水鏡瑞希は、役  
所から研究費の不正使用を調査する  
特別編成チームに配属させられる。税  
金目当てに悪事がうごめく臭いに、敏  
感に気付いた瑞希は抜群のひらめき  
と推理力で研究開発のねつ造を暴こ  
うとします。ただ悪事を暴くだけの話  
でなく、途中で豆知識や最新の時事ネ  
タなども登場しているため話が読み  
やすく、全方位に楽しめる作品です。



#### ともだちやもんな、ぼくら

作＝くすのきしげのり

夏休みにカブトムシを見つけた3人は木  
に登ってカブトムシを捕まえようとします。  
しかしカブトムシのいる木は近所でも有名  
なカミナリじいさんの家の木でした。カミ  
ナリじいさんに見つかり一目散に逃げる  
3人でしたが1人が逃げ遅れて、捕まっ  
てしまいます。逃げきれた2人は捕まっ  
た友達を助けに行くか悩みますが恐怖  
と罪悪感でなかなか動けず…。

恐怖と戦う勇気を持つことや友達を大切  
にすることなどを考えさせられる友情物語です。



# Health

ADVICE

谷林管理栄養士の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



健康食品をたくさん食べれば、健康になったり、病気が治ったりするのでしょ  
うか。(21歳・女性)

### 健康食品って？

今では健康食品もコンビニやスーパーなどで手軽に購入できるようになっています。種類も多ければ、形状も錠剤やカプセルなど様々です。そのためお薬と混同され「病気が良くなるかも」と考える人も多いのではないのでしょうか。しかし、残念なことに健康食品で病気が治ったということを明確に示した研究結果は現時点ではありません。

では健康食品とは何か…。「健康の保持増進に資する食品」として販売・利用されているものを指しています。つまり食品として分類されているわけですから、薬とは全くの別物だということなのです。皆さんのよく

知っているものとしては特定保健用食品(トクホ)がその一つにあげられます。

### 過剰摂取に注意

健康食品には「糖の吸収を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」など特定の保健の目的が期待できるところを表示した特定保健用食品やビタミンやミネラルを強化した栄養機能食品など種類はさまざまです。その中でも特定保健用食品には「血糖値が

気になり始めた方へ」「血圧が高めの方に」などの表示もされてあり、健康に興味がある人や病気を患っている人は目を引かれることが多いのではないのでしょうか。しかし、たくさん摂取すればするほど多く

の効果が得られる物ではありません。特に錠剤やカプセル状の健康食品は食事と違い、味や匂いもなく水で簡単に摂取出来るため、知らぬ間に過剰摂取になってしまうことがあります。そうならないためにも使用方法や1日の摂取目標量を守って利用することが大切です。また、健康食品を利用したいと思っている人で、現に治療を受けている人は医師等に相談のうえ、使用することをおすすめします。

### 健康づくりは生活習慣から

健康づくりの基本は、①健全な食生活②適度な運動③十分な睡眠と休養になります。その中でも健康の維持・増進を図る

ために、まずは食生活を見直すことから始めてみませんか。何しろ毎日欠かせない一番身近な生活習慣です。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を摂れているか一度見直してみましよう。



### アドバイザー

谷林祐季・たにはやしゆき 平成26年3月西南女学院大学保健福祉学部栄養学科を卒業。同年4月より、くらで病院に栄養士として勤務し、7月より、くらで病院介護老人保健施設・般若の里に管理栄養士として勤務。

健康食品は、あくまで健康の保持増進につなげるための補助的な食品です。まずは生活習慣を見直し、バランスのよい食事を心がけることが健康づくりの第一歩ではないでしょうか。