

# かきのき

2025年8月号

～目次～

- あなたのギモン 図書館の本が解決します！  
「健康的な食事ってなんだろう？」
- 柿木図書館にあたらしく入った図書
- 予約の多い本
- 今月の展示のご案内
- 柿木図書館カレンダー

杉並区立柿木図書館

杉並区上井草 1-6-13 ☎03-3394-3801

杉並区立図書館ホームページ

<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>

# あなたのギモン、図書館の本が解決します！

## 「健康的な食事ってなんだろう？」

健康に関する情報があふれる現代、図書館にも非常に多くの健康本が並んでいます。その中でも「食事」をテーマにした本は特に多く、その主張もさまざまです。

もちろん、それらすべてを実践するのは現実的ではありませんし、中には対立する情報もあります。そのため、「これが確実に正解」と言い切るのは難しいでしょう。しかし、数多くの健康本の中で**共通して推奨されている点**については、現時点での「正解」と考えて、日々の食生活に少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。

---

### ○ 「糖質」について…糖質制限は必要？

ダイエットや糖尿病の食事療法として、近年、糖質制限をテーマにした健康書が数多く出版され、ブームを牽引する「推進本」とそれに対する「批判本」が混在しています。

結論から言うと、**糖質を全て厳しく制限することには異論も多く、「ソフトな糖質制限」が最近では主流のようです。**特に複数の健康本で共通して推奨されているのが、**白米や小麦粉ではなく、玄米・<sup>ぜんりゅうふん</sup>全粒粉・雑穀類・そば粉など、精白されていない穀物を意識的に食べる**ことです。

また、「推進本」「批判本」ともにほぼ一致しているのは、**砂糖や異性化糖（※）の摂りすぎは良くない**という点です。これは糖質制限以外をテーマにした健康本においても、おおむね同じ指摘がなされています。これらのことから、厳しい糖質制限はさておき、健康的な食生活の

ためには、少なくとも「精白された白米や小麦粉」と「砂糖・異性化糖」はなるべく避けるのが良いでしょう。

(※<sup>いせいかとら</sup>異性化糖は「果糖ブドウ糖液糖」とも呼ばれ、ジュースやお菓子などの加工食品の原材料名にたいてい含まれています。ご注意を。)

---

## ○ 「アブラ（脂・油）」は控えるべき？

ダイエットや心臓・脳・血管の病気が気になる方にとって、「アブラ」は避けたいもの、という共通認識があるかもしれません。しかし、脂質は三大栄養素の一つで、私たちが生きていくために欠かせません。そのため、「アブラ」は控えるのではなく、**選んで適切に摂る必要がある**とされています。では、どのような「アブラ」を摂れば良いのでしょうか。

多くの健康本の中で共通して「良い」とされているのは、**魚に含まれるアブラ（特にサバ、イワシなどの青魚）とオリーブオイル**の二つです。この二つについては、意識的に摂取することが健康に好影響を与えるという主張が数多く見られます。

一方で避けるべきアブラについては、**n-6系脂肪酸（リノール酸など）を多く含むサラダ油（大豆油、コーン油など）**とされています。これらは外食やコンビニ食、加工食品、お菓子などに含まれることも多く、知らず知らずのうちに過剰摂取になりがちです。また、他の食用油であっても酸化した古いアブラは避けるべきとされています。具体的にはスナック菓子やインスタント食品などの加工食品、揚げ物などには十分注意したほうが良いでしょう。

---

## ○ その他の健康に「良い」とされる食品

「糖質」と「アブラ」という観点以外でも、多くの健康本で健康に「良い」とされている食品がいくつかあります。それは**ナッツ類、豆類、海藻類、きのこ、糖質の低い野菜**です。これらはそれぞれ脳やダイエット、腸内環境などに対し、好影響を与えると複数の健康本で積極的な摂取が推奨されています。

---

図書館にはたくさんの本があります。健康に限らず、ご自身の悩みや興味に対し、一冊だけでなく、ぜひ何冊か手に取って読んでみてください。それはきっと皆さんの助けになるはずです。また、お探しの本がある際は図書館員にお気軽にご相談ください。情報探索のお手伝いをいたします。

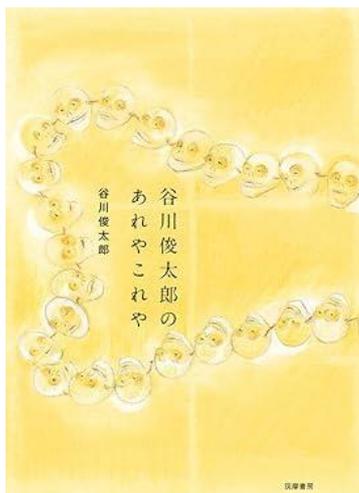
---

### 【参考資料】

- ・ 「ベストセラー健康書」100冊を読んでわかった健康法の真実  
「健康書」プロ編集者の会／編著 主婦と生活社
- ・ 世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事  
津川友介／著 東洋経済新報社
- ・ 脳にいい食事大全 1分でアタマがよくなる食事の全技術  
ミシェル・ショーフロ・クック／著 ダイヤモンド社
- ・ 脂肪と人類 渴望と嫌悪の歴史 イェンヌ・ダムベリ／著 新潮社
- ・ 食べる投資 ハーバードが教える世界最高の食事術  
満尾正／著 アチーブメント出版
- ・ 医者が教える食事術2 牧田善二／著 ダイヤモンド社

## ● 柿木図書館に新しく入った図書 ●

### 『谷川俊太郎のあれやこれや』



谷川 俊太郎/著 筑摩書房 918.68タ

単行本初収録のエッセー、詩、亡き人たちへの追憶、パロディ、若き日の戯曲、そして自伝風の読む年譜。

谷川俊太郎ワールドの魅力全開、欲ばりで楽しいヴァラエティブック。

### 『新ぼくらの昭和オカルト大百科』 昭和を語ろう

初見 健一/著 大空出版 147ハ

1970年代、子ども文化にあふれかえった「オカルト」なアレコレはいつどこで生まれ、なにをきっかけにブームになり、どうしてスタレたのか？ 陰謀論渦巻く令和の時代に、昭和のオカルトブームを再検証する。



### 『阿川佐和子のきものチンプンカンプン』

阿川 佐和子/著 世界文化社 593.8ア

母が亡くなり、実家の始末をしていたら、大量のきものが出てきた。娘の私が受け継いで、もう一度袖を通そう…。阿川佐和子の等身大のきもの奮闘記。『家庭画報特選きものSalon』『家庭画報.com』掲載を書籍化。





# 予約の多い本(文学以外) Best 21~40!



このあたりの本が面白い!

順位	書名 (所蔵数)	著者名	予約数
21	「強み」を生み出す育て方 わが子に贈る「人生最高の宝物」3冊	船津 徹	263
22	「何回説明しても伝わらない」はなぜ起こるのか10冊	今井むつみ	253
23	わが投資術 市場は誰に微笑むか 8冊	清原 達郎	249
24	科学的根拠で子育て 教育経済学の最前線 6冊	中室 牧子	243
25	透析を止めた日 12冊	堀川 恵子	227
26	メイクがなんとなく変なので友達美容部員にコツを全部聞いてみた。5冊	吉川 景都	230
26	あつという間に人は死ぬから 「時間を食べつくすモンスター」の正体と倒し方	佐藤 舞	233
28	「好き」を言語化する技術 推しの素晴らしさを語りたのに「やばい!」しか出てこない。6冊	三宅 香帆	227
29	苦しかったときの話をしようか ビジネスマンの父が我が子のために書きためた「働くことの本質」7冊	森岡 毅	214
30	いつも幸せな人は、2時間の使い方の天才 4冊	今井 孝	217
31	移動する人はうまくいく 5冊	長倉 顕太	205
32	科学的根拠に基づく最高の勉強法 7冊	安川 康介	195
32	世界の一流は「休日」に何をしているのか 4冊	越川 慎司	225
34	NEXUS情報の人類史 上 人間のネットワーク 9冊	ユヴァル・ノア・ハラリ	198
35	糖質疲労 「疲れやすさ」と「老化」の正体 7冊	山田 悟	192
36	いつも機嫌がいい人の小さな習慣 3冊	有川真由美	191
36	潤日 日本へ大脱出する中国人富裕層を追う 9冊	柊友 雄大	192
38	裁判官の爆笑お言葉集 6冊	長峰 超輝	182
39	人は話し方が9割 1分で人を動かし、100%好かれる話し方のコツ 10冊	永松 茂久	184
40	世界は経営でできている 10冊	岩尾 俊平	172

※7月1日現在の予約数です。書名のあとの数字は杉並区の蔵書冊数です。

# 今月の展示のご案内

## 日々の健康

まだまだ暑い夏が続きますね。身体に熱がたまったり、逆に内臓が冷えたり、よく眠れなかったり…身体のあちこちに不調が出てきます。今月は毎日を健康的に過ごすための、疲労回復や免疫力向上、睡眠改善、血圧、血糖値、食べやすい食事などについて資料をご紹介します。

期間：8月5日（火）～8月31日（日）

場所：1階 ロビー

## 旅する図書館

ここに集めたのはいわゆる旅行ガイドブックではありません。一編の映画のようなロードノベル、ひと癖ある紀行文・旅行記を選びました。みなさんも主人公と一緒に旅しましょう。各資料にあらすじと【Wikipediaには載ってない】著者のトリビア入りQRコードが付いています。

期間：8月5日（火）～8月31日（日）

場所：2階 展示コーナー

## 高校生の推し本

この夏、柿木図書館で図書館業務の体験活動を行った、都立西高等学校1年の生徒さんに、YAコーナーの展示制作を体験していただきました。高校生が企画するフレッシュな展示をお楽しみに！

期間：8月5日（火）～8月31日（日）

場所：2階 YA（ヤングアダルト）コーナー



# 柿木図書館カレンダー



## 8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<u>3</u>	4	5	6	7	8	9
<u>10</u>	<u>11</u>	12	13	14	15	16
<u>17</u>	18	19	20	21	22	23
<u>24</u>	25	26	27	28	29	30
<u>31</u>						

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<u>7</u>	8	9	10	11	12	13
<u>14</u>	<u>15</u>	16	17	18	19	20
<u>21</u>	22	<u>23</u>	24	25	26	27
<u>28</u>	29	30				



…休館日

日付 …午後5時閉館

### 【開館・貸出時間】

月曜 ～ 土曜 … 午前9時～午後8時

日曜 ・ 祝日 … 午前9時～午後5時

### 【休館日】

第1月曜日・第3木曜日 年末年始 (12/31～1/4)