



# 図書館 めくるくん通信

図書館 ☎ 69♦3706

## 絵本でクリスマス

季節の絵本と過ごす時間をどうぞ。絵本は大人にも楽しいひとときをくれますよ♪

◆『ひやくおくまんのサンタクロース』

もたいひろこ/文 マリカ・マイヤラ/絵  
アノニマ・スタジオ

むかしむかし、サンタクロースは一人でした。ところが子どもの数が増えてプレゼントが配りきれません。

◆『とのさまサンタ』

長野 ヒデ子、本田カヨ子/作・絵  
あすなる書房

クリスマスを知ったとのさま。お城にえんとつ100本つけてツリーにしたりと大奮闘!



## 図書館に入った本

毎月たくさんの本やCDが入るよ!  
一部を紹介するね♪



『最新版  
検査結果なんでも  
早わかり事典』



小橋 隆一郎/著 主婦の友社

健康診断や人間ドック、精密検査まで気になる結果を分かりやすく解説。検査にかかる時間や注意点、異常があった場合の対処法、疑われる病気を知ることができる1冊。



『下町ロケット ヤタガラス』

池井戸 潤/著 小学館  
『湖底の城 呉越春秋 9巻』  
宮城谷 昌光/著 講談社



『まんぷくみそ汁』

堤 人美/著 宝島社  
『みんなのどんぐり帽』  
大人も子どもも使える手編みのニット帽  
日本文芸社/編 日本文芸社



『筆ペンで書く亥年のゆる文字年賀状』

宇田川 一美/著 誠文堂新光社



『古希に乾杯! ヨレヨレ人生も、また楽し』

弘兼 憲史/著

※当館製作。ダイジー図書は本を読むのが困難な方に貸出する録音図書です。

貸出中の場合もありますので、本が見当たらない時は  
お気軽に職員にお尋ねください。

## 魚を食べよう

### ■館長の弊害

運動不足である。館長になってエサやりやら水換えやらで館内を駆け回ることがなくなり、体を本格的に動かすのはアシカショーだけ。もっぱら椅子に座って何か無駄事をしていることが多く、ヒマだと動かないせに何か食べてしまう。これではいかんということで縄跳びを買って家でやったのですが、自分の想像以上に跳べなくて絶望的になりました。半魚人から半魚豚に転落の危機である。

### ■魚に助けを求めろ

健康が一番であるの言うまでもない。秘策として、わが仕事のお魚たちに助けを求めことにしました。それがEPAです。エイコサペンタエン酸。水産学校に入った学生がまず授業で覚えて得意げに言う言葉。同じくDHA(ドコサヘキサエン酸)も言えないと同級生や先生にバカにされる。  
EPAは青魚に多く含まれる成分で、人の体内では生成できないけれど生命活動に必要不可欠な必須脂肪酸の一種です。このEPAを簡単に

# 読む



# 水族館



館長 小林龍二

竹島水族館  
☎ 68♦2059

摂取できる錠剤を購入して毎日飲み始めました。

### ■EPAの効果

EPAは1960年代にアザラシを食べる民族が心筋梗塞の死亡率が低いことから調査され、「青魚を食べるアザラシを食べるからだ」「青魚にEPAがあるおかげだ」ということで発見されたらしく、期待されるその効能は血液サラサラ、中性脂肪減少、血管年齢を若くする、心臓病・脳梗塞の予防、動脈硬化予防、ドライアイ予防、持久力を上げるなどいいことだらけ。すごいじゃないか。魚って食べなきゃいかんのですよ。いつぼうDHAは俗に「頭が良くなる」と言われているが実際には「頭が良くなる」とは断定できず成長期の脳にいい影響を与えるとされています。

私はもう子供ではないのが悔しい。抗がん作用、視力低下抑制、血圧降下、抗糖尿病効果も期待されるようなので摂取した方が良さそうです。

### ■蒲郡はEPAの宝庫

EPAやDHAは蒲郡で獲れるメヒカリなどにも多く含まれており、メヒカリはイワシより多く含まれています。昔、蒲郡では心臓病や動脈硬化の人が少なかったという話もあります。(そのかわり高血圧が多かったようです。魚の揚げ物をたくさん食べてたからかな...)昔より魚を食べなくなつた今、市内のあちこちで蒲郡の魚を食べようという動きが多く見られるようになってきました。錠剤に頼るインチキ風な私もですが、皆さんももっと蒲郡の魚を食べないと病気になるますね。