

# 帯広市図書館からこんなことを発信しています。

その93 みんなの食育アカデミー開催

栄養士さんがやさしく教える 大豆パワーで健康・元気！！

## みんなの食育アカデミー

生活習慣病やメタボ予防のため、健やかな食生活を意識しませんか？  
栄養士の先生による食事と健康バランスのおはなし。  
北海道の産物である大豆の効用などについての講座です。  
参加は無料ですが、事前申込が必要です。

平成26年11月21日（金）

13：30～14：45

帯広市図書館 1階多目的視聴覚室

定員先着50名

主催 北海道栄養士会



お問い合わせ・お申込み  
帯広市図書館 電話：0155-22-4700

### 今月の特集

- ★帯広市図書館から、こんなことを発信しています。  
【みんなの食育アカデミー】
- ★テーマ別オススメ資料  
【あったか・ぬくぬく・冬支度】  
【データを活用、一步先へ】
- ★図書館をもっと身近に暮らしのなかに  
【認知症サポーター養成講座】



CITY

LIBRARY

2014.11 vol.95

帯広市図書館



フードバレーとかち

# よむ☆トショ

テーマ別に図書館のオススメ資料をご紹介します!



## あったか・めくめく・冬支度

秋も深まり、そろそろ暖かいものが恋しい季節になりました。みなさんも、衣替えや冬タイヤ、除雪用品の準備などに余念がないと思います。ほっかほかのニットや飲み物、おやつにスープでしっかり暖まる。冬に向けてあったか、めくめくのアイデアをたくさん知っていれば思いきり冬を楽しむ勇気が湧いてきます。電気料金値上げの折、節電にもなる情報がたくさんあります。

**BOOK 『心とカラダにやさしい魔法の照明術』 中島龍興; 著 永岡書店 2階一般 請求記号(528.43ナ)**

室内で過ごす時間が長い冬。今シーズンはお部屋の照明も衣替えしてみませんか。蛍光灯の色をやや赤みのある「電球色」に変えるだけでも、くつろぎの雰囲気を演出できます。クリスマスやお正月の飾りつけに光の演出をプラスするヒントも必見。

**BOOK 『雪上ハイキングスノーシューの楽しみ方』 瀬戸生祐; 著 JTBパブリッシング 2階一般 請求記号(786.4セ)**

暖かい屋内から飛びだして、白銀の世界で遊ぶのも冬のお楽しみ。スノーシューを履いて雪原に出ると、動物の足跡や氷瀑、自然にできた雪の造形などに出会えます。歩き方をはじめウェアリングや基本装備から食事の後片付けやマナーまでこの一冊で完璧です。

**BOOK 『北欧のガーデンニット』 アルネ&カルロス; 著 日本ヴォーグ社 1階生活 請求記号(594.3ア)**

ノルウェーで大人気のニットデザインデュオ、アルネ&カルロス。庭いじりから多くの着想を得て作品作りをする彼等も、厳しい冬の間は室内でひたすら色とりどりの糸を編み、刺繍します。二人のアイデアで残り毛糸から思わぬ作品が生まれます!

**BOOK 『まるごとりんごの本』 下迫綾美/スズキエミ; 共著 グラフ社 1階生活 請求記号(596.65シ)**

秋から冬にかけて、りんごがおいしい季節です。ぜんぶで94のレシピでおなじみのスイーツからりんご酢や干しりんご、サラダや揚げ物、ローストなどに変身します。りんごのおつまみで、いつもの晩酌もヘルシーに。ぜひお試しを。

図書館からみなさまにお願いします。利用者カードの登録情報(お名前・住所・電話番号)に変更があった場合は、1階カウンターにて手続きをお願いいたします。

最近、固定電話を廃止する方が多く、予約等の連絡ができない状況が増えています。変更手続きは数分で完了いたします。

スムーズな図書館運営にご協力をお願いいたします。

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						

11月のカレンダー  
色についている日は休館です。

## ◆データを活用、一步先へ◆

社会のIT化が進んだことにより、統計データをビジネスに活用することは当たり前になりました。統計データの読み解き方やビックデータを理解することは、ビジネスシーンにおいて大事なスキルとなりつつあります。データを知ることにより、プレゼンにもグッと説得力が増します! 一步先に行くデータ活用法、掴みませんか?

**BOOK 『2020年 ITがひろげる未来の可能性』 JBCCホールディングス株式会社; 編著 日経BPコンサルティング 2階一般 請求記号(007.3ジ)**

自治体が所有するさまざまなデータを、住民が簡単に利用できるかたちで提供する「オープンデータ」。データを活用して自治体独自のアプリケーションが開発されるなど注目されています。

**BOOK 『すぐわかる! すぐ役立つ! 仕事で使える統計解析』 上田マイニング工房; 著 成美堂出版 2階ビジネス 請求記号(417ウ)**

「気温からビールの出荷量を予測する!」。スーパーを舞台にしたストーリー形式で統計の解析を紹介した一冊です。実際に表計算ソフトのエクセルを活用したデータの分析方法も解説しています。

**BOOK 『図解ビッグデータ早わかり』 大河原克行; 著 中経出版 2階ビジネス 請求記号(007.3オ)**

大量のデータを蓄積・分析することで、新たな知見を生み出すビッグデータ。さまざまなビジネス、サービス、未来の予測に応用されることが期待されています。ビッグデータの基礎知識や応用の事例を知ることができる資料です。

**BOOK 『データ分析ってこうやるんだ! 実況講義』 吉本佳生; 著 ダイヤモンド社 2階ビジネス 請求記号(331.19ヨ)**

日常生活では、たくさんの統計データを目にすることが多いと思います。統計学を駆使した難しい分析に頼ることなく、データからシンプルな特徴を発見する「データ読解力」を高めることで、よりよい選択ができるようスキルアップしましょう。

じゃがいも・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ…。秋の十勝はおいしい野菜で溢れています。野菜の健康パワーで風邪や体調不良を吹き飛ばしましょう。



**BOOK 『病気になる魔法の7色野菜』 法研 2階一般 (498.58ビ)**

野菜や果物を7色にグループ分けし、バランスよく食べることを目指します。太陽と大地の恵みがたっぷり詰まった瑞々しい野菜の色は力強く、見ているだけでも食欲がわいてきます。彩豊かな食卓になります。

**BOOK 『浜内式8強野菜ダイエットプラス』 浜内千波; 著 扶桑社 2階一般 請求記号(498.58ハ)**

94キロの体重を56キロまでにダイエットしたことで有名な著者の最強ダイエットプログラム。1日500グラムの野菜を簡単に食べる方法とは? 野菜が主役になるレシピが満載で、栄養素解説もあり、納得して取り組みます。

**BOOK 『野菜を、喰らう』 ブックマン社 2階一般 請求記号(626ヤ)**

岸朝子さんをはじめ、料理のプロたちが「野菜の神様」と呼んだ男がいました。西洋野菜の普及に尽力し、誰よりも野菜を知る大木健二氏(故人)。大木氏の弟子たちが語る、本当においしい野菜の食べ方。魅力を引き出すレシピも紹介されています。

**BOOK 『おいしい野菜の見分け方』 徳岡邦夫/西村和雄; 共著 バジリコ 2階一般 請求記号(626ト)**

スーパーに行けば、山と積まれた野菜のなかから、おいしそうなのを吟味している方に出会います。おいしい野菜はゆっくり着実に育ったものということ、料理人と農家さんが教えてくれます。カラー写真で確認できるのうれしいポイントです。

**BOOK 『スライサーで野菜たっぷり早うま! レシピ』 松村真由子; 著 PHP研究所 1階生活 請求記号(596.37マ)**

お料理を手早くさせたい…という方におすすめ。スライサーを使えば、かさが減って食べやすく、いつもより少なめの調味料で味が決まり、火の通りが良いので時短になります。良い事づくめのスライサー料理に挑戦してみませんか?

**BOOK 『元祖「食べ順」野菜から食べるおいしいレシピ集』 今井佐恵子; 著 新星出版社 2階一般 請求記号(498.58イ)**

食事の時に野菜から食べると血糖値が上がりにくく、脂肪の蓄積を抑えることができます。「野菜から食べる」を楽に成功させるコツや外食時にも応用できる工夫など、手軽に野菜で元気になる方法と野菜たっぷりレシピがぎっしり詰まった本です。

●●●野菜で元気もさるも●●●

