



だいとくん通信

2021年 ふゆ Vol.12 2021年12月
発行：京都市醍醐図書館

だんだん寒くなってきましたね。この時期になると恋しいのが、鍋料理や温泉、ストーブ、こたつなどなど…。カラダの芯から温まりたいですね。“冷え”は万病のもと！今年の冬はカラダの内側も外側もポカポカさせて、免疫力をアップ！ウイルスに負けないカラダづくりに取り組みましょう！寒い冬にピッタリな、HOTになれる本をたくさんご紹介します♪

テーマ

暖を感じる冬

カラダの芯から温まる！冷えとサヨナラ！
これを読めば、寒い冬も乗り越えられる★



醍醐図書館キャラクター
「だいとくん」



ひとさじで免疫力が上がる発酵しょうが健康レシピ

マスジマ トモコ／著, 石原 新菜／監修 家の光協会／発行

発酵しょうが。なんと皮ごとすりおろしたしょうがをビンに詰めて冷蔵庫に入れておくだけ。こうすることで長期保存が可能になります。この発酵しょうがを日々の料理にひとさじ加えるだけで、美味しく健康になれるレシピへと早変わり！主菜はもちろん、副菜、おやつ、ドリンクにもお使いいただけます。

寒い季節も発酵しょうがでカラダはポカポカ。免疫力もアップしますね。簡単なので、思い立ったらすぐに作れますよ♪



京大カレー部秘伝のスパイスカレーレシピ

京大カレー部／著 河出書房新社／発行



カレーが好きでたまらない京大生が集まり結成された京大カレー部。情熱を持った部員たちによってレシピも日々増え続けており、この本も難易度順にレベル1～5まで50レシピが紹介されています。レシピだけでなく「2日目のカレーはなぜ美味しいのか？」などの研究コラムもあるので知識もより深まりますよ。スパイス効果で体温も免疫力もアップすること間違いなし。この冬はおうちで本格的なカレーを作ってみませんか？



3分で“心が温まる”ショートストーリー

小狐 裕介／著 辰巳出版／発行



ハラハラ・ドキドキなミステリー小説もいいですが、たまにはホッと心が温まる小説はいかがですか。どのストーリーにも優しい結末が待っていて、読み終わると、じんわり優しい気持ちが溢れてくるものばかりです。ショートストーリーなので、思い立った時にパッと読めるのもいいですよ。寒い季節、カラダだけでなく心も温めてあげましょう。





温泉でHOT



からだがよろこぶ!ぬる湯温泉ナビ

植竹 深雪／著 辰巳出版／発行

え、ぬる湯!?寒いんじゃないの!?と思ったそこのあなた。
長湯してものぼせない、副交感神経が優位になることでストレスの
たまったカラダをじんわり温めてリラックス効果を与えてくれる「ぬる湯」。
肌寒い季節でも大丈夫!しっかりカラダを芯から温めてくれます。
「ぬる湯」の魅力は「保温効果」,「胃腸の働きを活性化」,「疲労回復」,
「リラックス」,「安眠」。日頃の疲れやストレスも吹き飛びますよ。



運動でHOT



走る奴なんて馬鹿だと思ってた

松久 淳／著 山と溪谷社／発行

運動とは全く無縁,軽メタボ体型,不摂生極まりない夜型生活を送っていた
中年の著者が,なぜマラソンにハマってしまったのか。10キロ以上を平気で
走れるようになり,フルマラソンにも挑戦。果たして走りきれたのか…。
医者に言われた「太陽を浴びて運動してください」という言葉。いつも聞く耳を
持たなかったが,ついにその言葉が頭の中に入ってきて,徐々に走り始めた
著者!スマートフォンのランニング用アプリでルートやキロ数・時間を測って
みたり,ランニングウェアを新調してみたり…。読めばマラソンに挑戦したくな
ること間違いなし!

力尽き筋トレ

石本 哲郎／著 光文社／発行



疲れ切って力尽きた日でも,残された体力に合ったトレーニングが見つかる
体力づくりの超入門書。5%・20%・60%・80%の4つのレベルに分類されて
いるのでその日の体調や気分に合わせて挑戦してみましょう!
“読むトレ”や“超ズボラトレ”など,筋トレが苦手な人でも「やってみようかな」
という気持ちになれるトレーニングが見つかりますよ!
苦手意識がある人・三日坊主でズボラな人も,まずは寝る前に布団の上で
トレーニングすることから始めてみませんか?





最近あたらしく入った本(一部抜粋)



本のタイトル	著者	出版社
人生 100 年時代の脳科学	中村 克樹	くもん出版
いつまでも消えない痛みの正体	牛田 享宏	青春出版社
大人めがねスタイル	主婦の友社	主婦の友社
暮らしのアイデアスイッチ	soeasy	KADOKAWA
病院・医療のしくみ	木村 憲洋	朝日新聞出版
はじめてのおそとパン	吉永 麻衣子	主婦の友社
至福のチーズレシピ	若山 曜子	家の光協会
子のない夫婦とネコ	群 ようこ	幻冬舎
三国志名臣列伝	宮城谷 昌光	文藝春秋
ブルース Red	桜木 紫乃	文藝春秋
翼の翼	朝比奈 あすか	光文社
明日、世界がこのままだったら	行成 薫	集英社
Disruptor 金融の破壊者	江上 剛	光文社

※貸出中や他館に所蔵がある場合は予約ができます。お気軽に、カウンターまでお問合せください。



- ◇70・80・90歳の“若返り”筋トレ 久野 譜也/監修
- ◇腸を温める食べ物・食べ方 松生 恒夫/著
- ◇女ひとり温泉をサイコーにする53の方法 永井 千晴/著
- ◇選び放題!鍋レシピ 250 主婦の友社/編

京都市醍醐図書館

《 月・木曜日 》 9:30~19:00 (児童だけの利用は17:00まで)

《 水・金・土・日曜日, 祝日 》 9:30~17:00

※火曜日(祝日・休日の場合は翌平日), 年末年始は休館

〒601-1431 京都市伏見区石田西ノ坪 1-2

電話 075-572-0700 FAX 075-572-3511

ご来館お待ちしております!



図書館ホームページ <https://www2.kyotocitylib.jp/>

インターネットサービス(Myライブラリ)から、ご自身で本の予約状況や貸出状況の確認, 予約申込, 貸出延長ができます。まずは、カウンターでパスワードの登録申請をしてください。