

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
地方自治・地方行政		
地方議会議員ハンドブック 第2次改訂版	全国市議会議長会(著)	ぎょうせい
「なぜ?」からわかる 地方自治のなるほど・たとえば・これ大事	塩浜克也, 米津孝成(著)	公職研
まちづくり すぐに使える成功への秘訣	牧瀬稔(著)	経済調査会
社会福祉		
地域防災とまちづくり みんなをその気にさせる災害図上訓練 第6版	瀧本浩一(著)	イマジン出版
内科学		
トラウマインフォームドサポートブック 犯罪、虐待、いじめ、DV、災害などの被害者支援のために	大岡由佳(編著)	中央法規出版
教育学・教育思想		
学校に行けない子どもの気持ちがわかる本	今野陽悦(著)	WAVE出版
社会		
SOGIをめぐる法整備はいま LGBTQが直面する法的な現状と課題	LGBT法連合会(編)	かもがわ出版
経済		
都市データパック 2023	東洋経済	東洋経済



「ひまわり」



こう暑いと外に出るのが、おっくうですが、思い切ってドライブに出かけることにしました。

目指すは白崎海洋公園。

由良町の山道を抜け海岸線を走ると、飛び込んできた白亜の景色、思わず、「ワーッ」と声を出してしまいました。

目的地に到着、車から降りると海からの風が心地よく、さっきまでのうだるような暑さがうそのようです。

出迎えてくれたのは一面のひまわり、白い巨岩を背に青空と太陽に向かって咲くひまわり、

白と青と黄色の鮮やかな色のコントラストが見事でした。

ひまわりといえば、ゴッホのひまわりを思い浮かべる人も多いと思いますが、

葛飾北斎の浮世絵にも、ひまわりが描かれています。

私は、好きな花は？と人に聞かれれば、迷わずひまわりと答えます。見ているだけで、元気にさせてくれる花です。

さて、この見るだけでも元気をくれるひまわり、実は花全体で元気の源を作り出しているのです。

ひまわりの種には、リノール酸が含まれています。リノール酸は血中のコレステロール値や中性脂肪値を下げる作用があり、生活習慣病予防にも役立つことで知られています。

また、ビタミンEも含まれており、血行を促進する働きがあるので、がん、老化、免疫機能の低下等を引き起こす活性酸素の働きを抑えてくれます。

白崎海洋公園から帰って、あの美しいひまわり畑を思い出しながら、

ひまわりの種で、パンとお菓子を作ってみることにしました。

ひまわりの種をふんだんに使ったパンは、クランベリーとの相性がよく、香ばしくプチプチとした種の触感が最高です。

お菓子にはオートミールにたくさんのナッツとひまわりの種、ドライフルーツなどを混ぜ、はちみつでコーティング、栄養満点ですが食べすぎにはご注意ください。

種は手軽にサラダのトッピングにもおすすめです。ぜひお試しください。

これからまだまだ暑い日が続くようですが、皆さまとともに健康にこの暑さを乗り切りたいと思います。

