

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
社会学		
すべては交渉で決まる 交渉学入門	日本交渉学会	弘文堂
ネット世論の構造 文化進化論・ソーシャルデータ・学習実践共同体	木村忠正	新曜社
言語化だけじゃ伝わらない 絵を描くように「考える・伝える」技術	ヤギワタル	ダイヤモンド社
地方自治・地方行政		
事例からつかむ！自治体コンプライアンスのポイント	高松市総務局 コンプライアンス推進課	第一法規
自治体のパワハラ・カスハラ対策 ハラスメントを基礎から学ぶ	森幸二	ぎょうせい
わかる！使える！行政評価 ー予算・決算、総合計画、議会審議にー	稲沢克祐	イマジジン出版
衛生学・公衆衛生・予防医学		
栄養科学シリーズ 給食経営管理論	神田知子 他3名	講談社
社会保障		
図解でわかる社会保障	山下慎一	中央法規出版
その他		
メール、企画書、プレゼン資料ー思考を150%言語化する AI文章術	水野操	青春出版社
地域と人口減少の経済学 スマート・シュリンクという選択肢	小峰隆夫	中央公論新社



家庭菜園で夏野菜



夏野菜と言えば、トマト・きゅうり・なす・ピーマンなどがあります。我が家もいろいろな種類を育て楽しんでます。

まぶしい太陽をいっぱい浴びてツヤツヤ真っ赤なトマト、とげとげのきゅうり、水をたくさん蓄えたなす、苦手な子どもも多いピーマン、オクラはとてもかわいい花を咲かせます。今年はズッキーニがたくさん収穫できています。

実だけでなく花も楽しめる夏野菜を食べて暑い時期を乗り越えていきましょう。

夏に収穫される野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラルのような夏ののりきるために積極的に摂りたい栄養素がたくさん含まれています。

- 水分補給と体温調整

水分を多く含む野菜が多いので、汗をたくさんかく季節にはもってこいです

- 紫外線ダメージケア

強い日差しを浴びて育つため、ビタミンCやリコピン、β-カロテン、ポリフェノールなど抗酸化成分がたっぷり

- 夏バテ・むくみの予防

カリウムを豊富に含むので、体内のナトリウム排泄を促進することで、血圧の調整やむくみ予防に役立ちます

塩分の摂りすぎを調整するのに役立ちます、カリウムが不足すると塩分調整ができなくなり夏バテにもつながります。



夏野菜はサラダや浅漬で、油と一緒に炒め物やドレッシングでと調理方法によってもおいしく食べることができます、夏に栄養価が高まる夏野菜で栄養を補給し、暑い季節を元気に過ごして、夏バテや熱中症を予防して元気にすごしたいですね。色とりどりの夏野菜でおいしい食べ方をみつけてみてください。

