

● 新規購入図書紹介 (★…ピックアップ図書)

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
財政政策・財務行政		
行財政改革のフロンティア	柏木恵 木村佳弘 宇野二郎 他	創成社
社会福祉		
★ 若者支援政策の現在地 こども家庭庁／こども基本法は「若者」をどう位置づけたのか	岡部茜 御旅屋達 原未来	明石書店
自治公民館と社会福祉協議会とが綾なす地域福祉実践 都城市社会福祉協議会の取り組み	大橋謙策 上野谷加代子 南友二郎	ミネルヴァ書房
地方自治・地方行政		
★ なぜ女性公務員の管理職は少ないのか 大規模調査でみる自治体の課題	松井望 荒見玲子 出雲明子 大谷基道 竹内直人	勁草書房
地域プロモーションの思考 行政を斜めから見ると地域がわかる	河井孝仁	彩流社
企業・経営		
元・市役所職員、現・自治体ビジネス支援のプロが教える 自治体ビジネスの始め方	木藤昭久	秀和システム新社
その他		
Claude Codeで学ぶAgent Skills入門	佐藤亮	技術評論社
国際労働移動の社会学 日本の外国人労働者受入れ1985-2025	松下奈美子	明石書店
教養としての空き家	丸岡智幸	ブックダム
レジリエンス —変化をおこす力を編む— 地域の再生と生存	清水美香	日本評論社



まごわやさしい

「まごわやさしい」を聞いた方もいらっしゃるかと思いますがご存知ですか？

実はこの7文字は「取り入れることで、健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字」を語呂合わせにしたものです。

洋食文化が進み、和食離れが進んでいる現在。今見直されているのがこの「まごわやさしい」という合言葉なのです。

これは特別な健康法ではなく、昔からの食事が見本とされていますので、非常に簡単にできます。

私もやってみることにしました！まずは1週間試してみました！

メニューに「まごわやさしい」を取り入れます。

[ま] : 豆 類	→	たんぱく質・食物繊維
[ご] : ご ま ・ 種実類	→	良質な脂質・カルシウム
[わ] : わかめ・海藻類	→	ミネラル・食物繊維
[や] : 野 菜	→	ビタミン・抗酸化成分
[さ] : 魚	→	DHA・EPA・たんぱく質
[し] : しいたけ(きのこ類)	→	食物繊維・ビタミンD
[い] : いも類	→	エネルギー源・食物繊維



これらの食材を取り入れて朝、昼、夜ご飯の食事をしてみました。

毎日毎食完璧というとなかなか難しいので、ちょっとした工夫ですが、お味噌汁にわかめときこのこを加える。

乾燥野菜を汁物に入れたり、ゴマや油はサラダにかけたり、麺類にはたっぷり野菜をトッピングしたり、ハンバーグに豆腐やおからを入れたり、スーパーでみじん切りされた野菜を使ったりと上手に手抜きしながらすると継続することができました。

実際にやってみると、見栄えもよく、高カロリーになることはなく、腸にも良くバランスの良い食事作りにつながっているような気がします。

コンビニや外食は便利で美味しいですが、毎日の健康を考えると…ご自身やご家族の心身ともに健康で過ごせたら良いですね。