

新刊案内



うるさく、しずかに、ひそひそと音が聞こえてくる絵本

ロマナ ロマニーシン／著
アンドリー レシヴ／著



の
junaida／作

夫のトリセツ ----- 黒川伊保子
70歳からの人生の楽しみ方 ----- 櫻井秀勲
世界一美味しい手抜きごはん --- はらぺこグリズリー
10秒で絶好調になる最強のストレッチ図鑑 --- 柴雅仁

文豪どうかしてる逸話集 ----- 進士素丸
限界病院 ----- 久間十義
神を喰らう者たち ----- 新堂冬樹
図書館のふしぎな時間 ----- 福本友美子



「ダイエット」

令和になって初めての年明け、皆さんはどう過ごされましたか。つつい食食べ過ぎてしまうこの季節、体にやさしい食事やダイエットレシピなどに関する本を紹介します。

主婦の友社『女子栄養大学栄養クリニックのやせぐせがつくレシピ一四五』。やせぐせをつけていくポイントは、「食材の制限をすることなく栄養をバランスよく取り入れる事」と説明されており、献立のバランスやコツなどが書かれています。またさまざまなレシピも紹介されているので味に飽きることなく習慣として続けられそうです。

朝日新聞出版『やせたければ脂肪をたくさんとりなさい』。この本には、「カロリー制限は減量を失速させる」や「食べすぎは問題にならない」など今までの常識が覆されるような、驚きの提案がたくさん書かれています。

主婦の友社『ぽっこりお腹を凹ませる知恵とコツ』これからダイエットを始めてみようかなという方にはこちらの一冊をお勧めします。痩せるためにはグラフなどにして記録をしていく事も大切と書かれており、記録を振り返ることによってモチベーションを維持していくことやダイエットに対する意識作りにも役立ちます。

2月の休館日

■休館日

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

開館時間
火～金曜日
午前10時～午後7時
土・日曜日、祝日
午前10時～午後5時

お知らせ

市図書館の3階には、岐阜県や土岐市に関する資料が豊富にそろっています。これらの資料はどなたでもご覧いただけます。（※貸出できない資料もあります）第2・4水曜日は郷土史家が皆さんの調べ物のお手伝いをしますので、ぜひ相談ください。

2月24日(月・振)は設備点検に伴い、臨時休館します。ご理解ご協力をお願いします。