

# 読書の小径

こみち

No.80

## 食の本いろいろ

コンビニ食から有名店の食べ放題まで、いろいろな「食」の本を紹介します。

**加藤直美 『コンビニ食と脳科学ー「おいしい」と感じる秘密』**。今や生活に欠かせない存在となったコンビニ。中でも食品は、コンビニの売り上げの約7割を占め、日本で最も食品が売れる小売業第1位がセブンイレブン、第2位がローソンとなっています。コンビニが提供する食の特徴は、すぐ食べられる「即食性」と、一人で食べる「個食性」といわれます。弁当、おにぎり、調理めん、調理パンなど、コンビニ各社が独自に開発する



商品は、日々激しい競争を繰り返しています。コンビニはどのようなノウハウをもって食の開発、演出をしているのでしょうか。そこには最新科学が深くかかわり、「おいしい」、「まずい」の第一印象は脳科学の助けを借りてつくられているのです。見た目の印象をいかに美しく見せるか、コンビニ食の作られ方の舞台裏を解き明かします。忙しい毎日、つい夕食が遅くなってしまう方にお薦めなのが、**検見崎聡美 『体にやさしい遅めの夜ごはん』**。ワンプレートの丼・めん、メインやサブのおかず、スープ、お



市図書館 ☎1253

### 1月の休館日

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	30
31						

※ 18, 22, 25, 29 が休館日です  
開館時間  
火~金曜日.....10:00~19:00  
土・日曜日、祝・休...10:00~17:00  
※図書館のご利用は無料です

**お知らせ**  
絵本の読み聞かせ会  
12月26日(土)は「冬のお楽しみ会」です。工作やマジックもあります。ご参加ください。

つまみにもなる一皿など、夜9時を過ぎて食べても大丈夫で「かんたん・おいしい・低カロリー」な欲張りメニューが満載です。  
**オフィス・ヒライ 『名古屋上等なランチビュッフェ』**。シティホテルのバイキングや一度は行きたかった有名店など、料金・お薦めの一品・店舗情報、利用上の注意点やアドバイスなどを紹介しています。

# 1月 催し物だより

陶史の森 ネイチャーセンター ☎5144

## バードウォッチング

日時 1月24日(日)  
午前9時~11時30分  
(雨天中止)  
内容 真冬の野鳥観察  
※参加は自由



★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。

**メジロ**  
スズメぐらいの大きさと、目の回りに白い輪。緑色の背。細長いくちばしで花のみつなどを吸う。「チー」と鳴いたり、「チーチュルピーチュル」と繰り返す鳴く。



**年末年始の休館日**  
12月29日(火)~  
平成22年1月3日(日)

**お願い** 陶史の森は、動植物を保護しています。山野草やミズケなどを絶対に採らないでください。また、陶史の森およびせせらぎ公園へのペット連れでの立ち入りは、ご遠慮ください。