

【活動報告】

## 下関短期大学図書館

下関短期大学図書館 活動報告

(平成 21 年 4 月～22 年 11 月)

下関短期大学図書館委員会・紀要編集委員会

## 下関短期大学図書館 活動報告（平成21年4月～22年11月）

### 下関短期大学図書委員会・紀要編集委員会

上記期間（平成21年度～22年11月）にかけての主要活動は以下の3点である。

#### 1. 常設展示および図書館報の発行

平成19年度から2階ラウンジ（ガラスケース内）において、「河野学園の歩み」及び授業内容・季節・郷土の特色等を考慮した展示を行っている。同時に、この学内展示を紹介し、所蔵図書に関心を持ってもらうため、「図書館報」を発行している。そこで、次ページ以降、上記の期間に発行した館報に掲載し、展示報告に変える。

#### 2. 「太宰治生誕100年」（青森県近代文学館パネル）展示

平成21年「桜山祭」（大学祭）期間中を含めた期間（11月4日～11月28日）「太宰治生誕100年」と題して、2階ラウンジにおいて青森県近代文学館から展示パネルを貸借し、館蔵資料とあわせて展示・紹介を行った。付属高校にも館長を通じて展示紹介を行い、短大関係者以外にも展示を見ていただけるよう務めた。なお、青森県近代文学館の展示パネル県外貸し出しは、本学が初施設となった。貸借をご許可頂いた青森県近代文学館には改めて、深甚の謝意を表する次第である。



展示風景（貸借パネル及び館蔵図書展示）



壁面展示状況（貸借パネル及び地図、新聞記事等）

#### 3. 学内外への情報発信について

平成20年度参加を表明した「山口県大学共同リポジトリ：維新」（山口大学申請、国立情報学研究所「次世代学術コンテンツ基盤共同構築事業 学術機関リポジトリ構築連携支援事業」）が公開されることに伴い、『下関短期大学紀要』既発行分（1号～27号）について全情報の提供を行った。以上の経緯により、平成22年度から本学紀要の全文が「維新」に公開されている（<http://ypir.lib.yamaguchi-u.ac.jp/CrossSearch/>）。

今後も本学紀要を学術コンテンツとして、公開する方針である。

# 下関短期大学図書館報

下関短期大学図書館  
2009.5月号(No. 1)

## 平成20年度の図書館の動き★報告

	H19年度	対昨年度比
年間開館日数	209日 (219日)	95%
在学者数	156人 (178人)	87%
年間資料貸出回数 (視聴覚以外)	968冊 (812冊)	119%
在学生1人当たりの資料館外貸出冊数 (視聴覚以外)	6.2冊 (4.6冊)	134%
視聴覚館内利用件数	29件 (55件)	52%
年間資料受入数 (視聴覚以外)	334冊 (394冊)	84%
除籍数	17件 (25件)	
相互協力業務件数 (所蔵調査を含む)	45件 (29件)	
(他大学や国立国会図書館或いは美術館等への文献複写依頼、現物貸借願いの諸手続をする)		
展示 (図書館ホール) 桜山祭「源氏物語千年紀」を含む	6回 (6回)	
館報発行	3回 (3回)	
レファレンス・リクエスト	22回 (20回)	
(授業の内容や流れに沿って図書館及び図書館資料を活用 レファレンスの事前準備ができる)		
所蔵数(H21.3.31)	図書資料 36,538冊 視聴覚資料 983件	

## 平成21年度の図書館の動き★予定

展示(図書館ホール)	4・5月	手作りおもちゃ 2年生の作品	保育学科(稲貝祥子先生)
	6・7月	食育	栄養健康学科(木村秀喜先生)
	8～10月	未定	一般教育(横家将納先生)
	11・12月	未定(学園祭展示)	図書館
	1・2月	未定	保育学科(未定)
	3月	節分・雑祭	

ただ今  
展示中

### 6・7月の展示

Y 紹介します Y

栄養健康学科  
木村秀喜先生

### 『食育白書』

内閣府編 時事画報社刊



『白書』って、読んだことありますか？

文部科学白書、子ども白書、発達障害白書、厚生労働白書などたくさんあります。本学にも数種類の白書を蔵書しています。

『白書』って、何でしょうか？

一般的には、府省庁がその所管する行政分野の現状と施策の推進状況を、膨大な量の統計分析と調査研究等をもとに報告するとともに、今後の課題等をまとめたものです。その取り扱いについては「政府刊行物(白書類)の取り扱いについて、昭和38年10月24日事務次官等会議申し合わせ」に定めてあります。最近では民間が作成したもの等も白書として出されています。

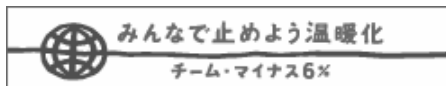
今回ご紹介するのは、内閣府編集の『食育白書』です。

「食育」が見直されるようになったのは、食育基本法の施行が大きくはたらいています。白書では、法律の概要と「食育推進計画」、「食生活・食育の現状」、「様々な取り組み例」などがあげられています。大きな字で、わかりやすく書いてあるので一度読んでみてください。保育園の取り組み例などもあります。「食育」に興味を沸かせてきたら他の食育関連本も読んでみましょう。下関市食育推進計画である「下関ぶちうま食育プラン」も蔵書されています。

ちなみに『白書』の語源ですが

もともとイギリス政府の議会に対する正式報告書が表紙に白い紙を用いていたことから「white paper」と呼ばれ、それを翻訳し白書としたそうです。

# 下関短期大学図書館報



下関短期大学図書館  
2009. 7月 (No.2)

みなさんは「チームマイロク」というをご存知ですか。「チーム・マイナス6%」の略です。我々の日々の生活や生産活動の結果、CO2などの温室効果ガスの排出が増え、地球の温度が年々上昇しているというのは、今や誰も否定できない不都合な事実となっています。世界各地では、この地球温暖化によって様々な影響が現れ始めています。例えば、昨年(今も)、小麦の価格が大幅に値上がりしたことがありましたが、原因はオーストラリアなどでの大干ばつで、これも地球温暖化の影響であると考えられています。

この解決のために2005年に京都における国際会議で採択された取り決めが「京都議定書」です。この内容は2008年から2012年までに1990年に比べて温室効果ガスの排出量を6%削減するというものです。日本は国としてこの取り決めに参加しています。そして、これを実現するために個人や企業が参加して行われている国民的プロジェクトが「チーム・マイナス6%」です。

「チームマイロク」に参加するためにはホームページ(すぐ見つかります)から登録を行い、後はCO2などの温室効果ガスの排出を少なくするための活動(省エネや節約、リサイクルなど)に自主的に取り組みばよいだけです。企業単位で参加すると「クールビズ」や「うちエコ」などのロゴやポスターの使用が認められます。(企業単位で参加するには審査に通る必要があります。)

残念ながらマイナス6%という目標は、現在のところ達成できていません。それどころか逆に6%近くオーバーしているのが現状です。発電所や工場からの排出量は減少しているのに、家庭からの排出量が増え続けているのが原因です。このことは温室効果ガスの排出量の削減は個人レベルの取り組みがなければ達成できないことを意味しています。

下関短期大学もクリーン作戦をしたり冷房が弱かったり?と、なかなかエコな学校ですが、みなさんにはもっと環境問題に対して関心をもってもらいたいと思います。環境に対して取り組むこと(特に個人単位での取り組み)は究極的には生活レベルを落とすことに他なりません。理由もなく生活のレベルを落とすことは、非常に苦痛なことですので、理由を学んだ上で、クーラーの電源を切り、夏の暑さに耐えてほしいと思います。展示は、中学生や高校生向けに行っていた簡単な「環境実験」の教材や教科書などです。ストローは割り箸と並んでムダで「エコでない」ものの代表格とされていますが、はさみ1本で簡単に「エビ」や「トカゲ」にリサイクルすることができます。(わざわざ買って作ってはいけません。)こんなことでも立派な「エコ活動」なのです。みなさんも「エコ」な保育士や栄養士を目指してみたいいかがですか。(文責:横家将納)



(写真)ストローで作った「ストローエビ」。ストローの透明感がエビにぴったりです! 「リサイクル」というより芸術品ですね? みなさんも楽しんでみてはいかがでしょう。



下関短期大学図書館には、自然科学系の本も揃っています。特に図鑑の類や、報道写真集、地図など、個人では買えない、少し高価な書籍や資料もあります。『地球大紀行』、『人体』、『生命』(いずれもNHK出版)などは少し前にNHKで番組として放送されたものですが、神秘的な現象が整理されて(番組の構成のように)説明されています。通学の途中、電車の中で開いて読む本ではありませんが、興味を持って読めば15回の講義よりはるかに多くの知見が得られる内容だと思えます。





# 下関短期大学図書館報

## 「太宰治生誕100年」を迎えて

下関短期大学図書館 2009. 10月号 (No.3)

今年には日本の近代作家を代表する一人、太宰治(ださいおさむ 1909～1948)の生誕100年です。太宰は39歳で入水自殺するまで「走れメロス」「人間失格」「斜陽」「グッドバイ」等、多くの作品を発表しました。みなさんの中にも「走れメロス」「人間失格」等を教科書や本で読んだことがある人は多いと思います。太宰治(本名 津島修治)は明治42年6月19日、青森県北津軽郡金木村(現五所川原市)で大地主の六男として誕生しました。生家の2階には当時珍しい豪華な洋間があり多い時は使用人が300人も出入りしたそうです。この度、太宰の出身地にある青森県近代文学館のご好意によって、文学館が作成した展示パネルをお借りして本館で展示させて頂くことになりました(展示期間:11月4日～29日、於:図書館2階ラウンジ)。そこで今号は、現地取材や太宰生誕100年後の青森で行われた3つの展覧会を中心に報告します。(ご多用な中、ご協力頂きました関係各位様に対し、紙面中に記して謝意を表します。)

### 青森県近代文学館「太宰治生誕100年特別展」

青森県近代文学館は青森県立図書館2階にあります。上記の展覧会は特別展示室を中心に平成21年8月26日～8月28日の3日間催されました。展示室には初公開の旧制弘前高校時代のノート、写真、直筆原稿や愛用の反皿等が所蔵しと並び、太宰の人物と作品双方の理解が深まるよう構成された出身地ならではの展示でした。今秋、展示パネルをお借りする青森県近代文学館のスタッフ3名にみなさんへのメッセージとして、「お勧めの太宰作品」を紹介して頂きました。是非、青春時代に一度は読んでみましょう！



青森県立図書館 (2階が「青森県近代文学館」)

竹浪直人主宰: 「桜桃」(注「桜桃おうとう」とはサクランボのこと)「子よりも数が大宰」という一文ではじまるこの作品に対し、道徳的に批判する人もいるかもしれませんが、しかし、頭で分かっているでも行動できない一理屈では説明できない「人間」を表現した作品です。そしてサクランボを食べる時には太宰を思い出して欲しいと思います。

加藤みゆき氏: 「女生徒」

最近、「女生徒」を読みました(注 実在した女学生「有明湖」が記した日記をもとに太宰が執筆した短編)。太宰作品というイメージがありました。口語や会話が盛り込んである明るく楽しい作品でした。この作品を読み、太宰に対し新たなイメージを抱くことができました。



(向かって左から順に)竹浪氏、加藤氏、佐々木氏

佐々木順子主宰: 「お伽草紙」「富嶽百景」「津軽」

『人間失格』『斜陽』が持つ暗いイメージに対し、この3作品はユーモアがあり楽しい作品です。『津軽』には私の住む弘前は少ししか登場しませんが、郷土をこんなに美しく書いてくれたことに対し感謝を抱いています。『津軽』は身近な所を太宰の眼で見直せる作品なのです。

### 青森県立美術館「太宰治と美術展」、「馬場のぼる展」

文学館と同じ奥の施設で三内丸山遺跡に近い「青森県立美術館」では「生誕100年記念太宰治と美術—故郷と自画像—」(平成21年7月11日～9月6日)と「馬場のぼる展」(平成21年7月28日～9月6日)が同時開催されました。

太宰治は、中学時代から同人誌の表紙デザインを行い、晩年には友人の画家(桜井淇江)のアトリエで絵筆をとることもありました。三兄の生治は東京美術学校彫刻家に進んだ他、青森出身の友人に画家(阿部合成、小原善四郎)もいました。展示室には文学資料、絵画作品、写真などが多数展示され、太宰文学を生み出した文化的土壌が紹介されていました。

同時開催「馬場のぼる(1927～2001、本名 金、青森県三戸郡出身)展」は初の総合的な回顧展だそうです。馬場氏は絵本『11びきのねこ』シリーズの作者としても全国的に有名です。担当学芸員である飯倉容子氏はアトリエに遺された膨大な資料を調査したそうです。



(左) 青森県立美術館



(右)「馬場のぼる展」担当学芸員の飯倉氏

「馬場氏は昭和24年に上京して漫画家として活躍した後、絵本も手がけました。しかし「人間のおもしろさを描く」という作風は生涯変わらませんでした。イモや菓が好きだったそうで『11びきのねことアホウドリ』にもコロッケが出てきますね。」と笑顔で話して下さいました。(文責:高杉志穂)

# 下関短期大学図書館報

## ○今号の執筆を担当する「保育学科」稲真祥子です

現在受け持っている「乳児保育」の取り組みについてご紹介します。

下関短期大学図書館  
2009年12月

授業では、理論と実践を結びつける為に毎年「3歳未満児の発達を促す手作りおもちゃ」制作を課題としています。

平成20年度1年生（現2年生）の作品を今年度4・5月本学図書館ロビーに展示し、7月にはシーモール下関専門店街2階にて開催された、本学主催「楽しい手作り遊び」に出品しました。



「楽しい手作り遊び」展示風景



アイデア溢れる  
学生の作品

## 「乳児」にとっての「遊び」とは？

ウマやサル等の高等哺乳動物に比べ、人間の赤ちゃんは約1年早く生まれてくる「生理的早産」と言われています。この為、生まれてからの1年間は、首のすわり→寝返り→お座り→ハイハイ→人歩きと、我々大人の1年間では考えられない程のスピードで成長します。この時期の発達の特徴的なものが、目・耳・口など「感覚機能」の発達です。動く物を目で追ったり、音のする方に顔を向けたりするようになった赤ちゃんは、やがて目で見たものをつかむ、つかんだ物を口に入れるなど、目・耳・口と手の「協応動作」が出来るようになってきます。指先も「つかむ」から「つまむ」「めくる」「はがす」など細かい動作ができるように分化していきます。大切なのは、これらの発達が何もせずに放っておいて促されるものではない、ということ。人や物・環境との関わりがあってはじめて成り立つものなのです。この関わりに大きな役割を果たすのが「遊び」であり、その仲立ちを担うのが「おもちゃ」といえるでしょう。



本学図書館所蔵の参考図書

手作りならではの温かみは、乳児の情緒を安定させます。

### 本学所蔵の参考図書

- ・なにをして遊ぶ？ 保育園で人気の手づくりおもちゃ 0・1・2歳児用—②布編 草土文化
- ・ウキウキわくわく 手づくりおもちゃ「発達」からうまれる0、1歳児のあそびかもがわ出版
- ・ちくちく 布の絵本 初めての手芸シリーズ4 信成社

## 1・2歳の遊びの特徴

実際に目の前にはない場面や事物の中でイメージして、遊具などで見立てる「象徴機能」が発達します。「積み木を積み上げてタワーに見立てる。」「人形を赤ちゃんに見立ててお母さんになったつもりでおんぶをする。」などがその例です。この時期には「つもり・見立て遊び」が充分に出来るおもちゃを与えたいものです。2歳の終わり頃になると簡単な「ごっこ遊び」が出来るようになります。これが「社会性の発達」へとつながるのです。

指の動きも一段と発達していきます

紐通し・型はめパズル・ボタンの留め外し・集める・揃える・箱に詰める・折り紙を半分に折る等……



# 下関短期大学図書館報

## 「第50回 中・四国保育学生研究大会」を終えて(春の展示報告)

下関短期大学図書館  
2010.6 春夏合併号(No.1)

社団法人全国保育士養成協議会(昭和32年、全国保育士養成施設連絡協議会として正式設立)の中・四国ブロックは毎年1回、「中・四国保育学生研究大会」を開催しています。

昨年度は第50回の節目を迎えると同時に山口県が開催県で、本学が初めて当番校を務めました。

大会運営(現地案内、受付、開会式・閉会式・研究発表会場の司会進行、学生交歓会の運営等)は、学生を主体として行っていますので、約2ヶ月前から教員・学生が一丸となって練習や打ち合わせを行いました。

大会当日(12月5日)、会場の海峡メッセに46校、約1100名の参加者が集まり、実技発表(演劇等)、口頭発表(研究報告等)、合計40件もの発表が行われました。

新型インフルエンザ流行のため、一時は開催が危ぶまれましたが、会場は保育学生の笑顔と熱気に溢れていました。

大会運営を通じて、地域の学生がどのような研究活動を行っているのか、知識や情報を得ただけでなく、少しでも良い保育が行えるように努力している情熱が伝わってきました。

また、閉会式前の交歓会では、同じ「保育者」を目指す仲間が一堂に集い交流を深め、楽しいひと時を過ごしました(写真参照)。



## 六月は「食育月間」です

1798年に初版が発刊された「人口論」において、イギリスの経済学者ロバート・マルサスは、「人口は等比級数的に増加し続けるけれども、食料は等差級数的にしか増加しない。従って、人口増加はやがて必ず食糧の増加を上まわり、食糧の欠乏による絶望的な破局が訪れる。」と述べました。これをマルサスの命題と呼びます。この命題が発表されてから現在までの約200年間、地球全体で見ると、幸いにも食糧生産が人口増加をしのぐ勢いで増加したため、この絶望的な破局は回避されてきました。しかし、今、この瞬間にも、食料不足に苦しんでいる人々が世界中にいることをみなさんはよく御存知だと思います。食糧生産は人口増加を上まわって増加したのに飢えている人がいるのはなぜなのでしょう。これは現代の食糧問題が社会的、政治的要因で起こっていることを意味しています。例えば、日本では米の消費が減少したために水田が余って、毎年、400万トンの減反をしています。一方で、世界には飢えて食糧を求めている人が5億人いると推定されています。この400万トンを減反しないで飢えている人達に送ったらどうかと、誰もが思うのですが、事態はそう簡単ではないのです。第一にこの400万トンを日本の農家から買い上げる費用を誰が負担するのか問題です。では仮に日本政府(私達)が負担したとして、この米を飢えている人達に配ったらどうなるでしょうか。飢えはしのげるかもしれませんが、そのお陰でその国の農業は成り立たなくなります。国外からタダで食糧が入ってくる状態では自国で農業を行う意味がなくなってしまふからです。ともするとこの国は益々食糧難になってしまいます。このように現代の食糧問題には非常に複雑な要因が絡み合っているのです。

実はこのことは(状況としては全く異なりますが)、日本の農業にもあてはまる部分があります。日本にも安い農産物がたくさん輸入されていますが、このことが日本の農業を圧迫しているのは事実です。私もそうですが、「農業で儲けるのはなかなか難しそうだ」、「農業なんかで食べてゆけるはずがない」と思っている人は結構多いのではないのでしょうか。本来ならば、農業は、我々が生きてゆくために、食べてゆくために必要不可欠なものであって、これを行うことで食べられなくなるのは本末転倒というものです。このように現在の日本の農業はかなりのレベルまで疲弊してしまっていると考えられます。

これに少しでも歯止めをかけるためにも、海外から輸入されたものよりも、国産の、あるいは地元ブランドの農産物や加工品を積極的に消費することが求められています。国産のものは海外のものに比べて少し割高感がありますが、少し高いけれど国産のものを買うという行為が日本の農業を助けることになります。

しかし、このことは、わざわざ高いお金を払うことで日本の農業を守ることが強制しているわけではありません。国産の農産物や地元ブランドの農産物が少々割高な価格になっているのは、それ相応の価値があるからです。私達はこの価値に気がつかないか単に割高だと感じてしまふますが、価値に気が付けばその値段に納得するでしょう。

下関にも様々な特産品がありますが、今回は「MADE IN SHIMONOSEKI を食べよう」と題して、下関産の農産物や農産加工品を調べてみました(展示)。私も調べているうちに下関の特産品の様々な魅力に気が付ききました。(帰省する時のお土産にしたいと思うような特産品が結構ありました。)よそ者の私が言うのもおかしいですが、ぜひみなさんも下関の特産品の価値に気付いて、たくさん買ってほしいと思います。(展示担当・文章作成:横家将納)

### 図書館展示物のご案内

4～5月「中・四国保育学生研究大会」について  
(保育学科担当)

6～7月「食育」について(栄養健康学科担当)

8～10月(仮)「型染め・手工芸品」について  
(一般教育担当)



### 本の紹介

「飢餓」と「飽食」 荏開津典生

講談社選書メチエ

昨年の食糧経済学の授業で取り上げた本です。上で紹介したような食糧問題に関する解説が載っています。私達はもっと様々な観点から食育というものを考えてゆく必要があるように思っています。これ以外にも食育関連の(もっとおもしろい)図書がたくさん揃っていますので読んでみて下さい。

# 下関短期大学図書館報

～今年も「読書の秋」がやってきます。2010年は「国民読書年」です！～

下関短期大学図書館  
2010年度・秋号

## 「みて、つくって、楽しんで ー作品展と工作体験ー」を終えて

昨年度7月に開催した「楽しい手作り遊び作品展」の第二弾として、去る7月17日～21日までの5日間、シーモール商店街2階で、表記の作品展と工作体験ワークショップを行いました。

そこで、夏～秋の図書館展示は、この作品展の開催報告を兼ねて、展示した作品群の中から「子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーション」を主題に展示を行うことにしました。以下に概要を紹介するので、秋の図書館の展示作品とあわせて、楽しんでいただければ幸いです。

### 「レクリエーション」について

子どもも大人も高齢者も興味のある遊び(レクリエーション)は五感を楽しませるのみではなく自己実現の場でもある。

遊びによって心が刺激され、脳の活動(創造力、理解力、記憶力)、体の活動(細かい運動、大きな運動、バランス)、心の満足(いやし、誇り、思いやり、愛情、なごみ、協調性)が達成され、良い循環が繰り返される。

私たちの生活の中で、心と体を刺激する遊び(レクリエーション)の具体例を挙げる(作品発表、社会参加も含む)。

・物づくりを楽しむ

(例)手芸品、絵画、書、陶芸、彫刻等の同好会、作品展

・体力・健康づくり、スポーツ愛好

(例) ウェルネス運動、万歩クラブ、スポーツ大会

・植物栽培(花や植物が生長する生命力に感動する) (写真)

(例) 生け花、盆栽、菜園、稲刈り等の体験学習

・動物の飼育(生き物への情愛を育み、成長の喜びを味わう)

・音楽鑑賞・演奏(名曲に感動したり、音楽演奏を楽しむ)

このように、私たちの生活の中に「生きる楽しみ、潤滑油」としての自己表現活動が、より一層、生活を向上させ、心身共に健康や長命を与えてくれると考えられる。



シーモール展示状況。ペットボトルの蓋を使った壁面作品「子どもたち」は、特に好評でした！

(例) ペット同好会、交流会

(例) コーラス活動、音楽会、演奏会

### 高齢者の「QOL向上」について

長寿国日本(2009年平均寿命 男79.59歳、女86.44歳)において、高齢者のQOL(Quality of Life、人生の質)を高め、健康増進を回ることは重要である。そのためには、各々が自分の生活を豊直し、自己の能力を活かし、地域の仲間達と共に 楽しく、元気で活動が続けられる楽しみを持続できることが望まれよう。

### 今回の展示作品について

下関短期大学では、ボランティア活動として、平成12年度の生活科学専攻学生、平成13年度秋～21年度まで「介護実習」授業選択者学生が、介護福祉施設において「レクリエーション」活動として、「QOL向上」の一助となる作品を高齢者と共に制作してきた。昨夏、今夏の作品展では、介護福祉施設で制作する際に作例として提示するために指導教員が制作した作品群を中心に展示を行った。作品群は以下に大別できる。

1. リサイクル品工作 豆腐容器、アイスクリームの蓋を連結した壁掛け、ヨーグルト容器等を使ったクリスマス飾等

2. 型染め作品 四季の花、動物などをモチーフにした絵を型染めしたテーブルクロスや壁掛け作品等

これらの作品は、高齢者だけでなく、子ども達にも喜ばれた。

また、昨夏1面(「犬と散歩する少女」)、今夏2面(「子どもたち」写真参照)、制作・展示したペットボトルの蓋を利用した壁面構成は、かつて、特別養護老人ホーム「はまゆう苑」に飾ってあった「河豚」の壁面構成がペットボトルの蓋を活用してあったことにヒントを得た。昨夏と今夏、制作した3作品は、展示後、下関市内の介護福祉施設に寄贈した。

展示担当・文責：河野光子

### 今回の展示に関連する図書 (図書館が所蔵している本です！)

#### 型染めについて

- ・河原林美知子「はじめての型染め やさしい手芸」1990年
- ・麻田橋二「現代の染め：家庭でできる「染色」」1994年

#### リサイクル作品について

- ・小野権一「リサイクル おもしろグッズをつくらう」1996年
- ・内藤順「こどものリサイクル手芸」1999年
- ・根本富吉「リサイクルの ペットボトルこもの」2000年

#### 高齢者のQOL

- ・総務庁長官官民老人対策室編「長寿社会対策の動向と展望」1993年
- ・古原健・三谷嘉樹「高齢者QOL研究の諸課題」『名古屋女子大学紀要 人文・社会編』54号、2007年3月



# 下関短期大学図書館報

## これ知って得することあるよ、食生活で

下関短期大学図書館  
2010年 秋・冬号

### ★活性酸素って何？

私たちが呼吸によって吸い込まれる酸素の内、大半が体内で水素と結合して水へと変わり体外に排出されるが、一部(2%)は水素と結合せず活性酸素となります。この活性酸素は、体内に侵入してきた細菌などを殺して無毒化する反面、過剰になると安定をもとめて体内の物質を手当たり次第に酸化して体を傷つけます。この酸化(体内の酸化=サビつき)して傷つくと、200種類以上の様々な病気の原因となります。

- 活性酸素は次の原因によっても、より多く発生します。

①心身のストレス	⑥電磁波
②激しい運動	⑦食品添加物や農薬がついた食事の摂取
③過度なアルコール摂取	⑧排気ガスなど環境汚染物質を吸う
④タバコ	⑨避妊薬やホルモン治療薬などの薬物療法
⑤太陽光線照射	など



- 活性酸素による弊害の代表的な病気(弊害の種類は200種類以上ある。)

ガン、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、ガン転移、関節リュウマチ、高血圧、肝臓疾患、腎臓疾患、糖尿病、パーキンソン病、痴呆症、アトピー性皮膚炎、白内障、しみ、そばかす など

- 活性酸素を除去し撃退する物質を「抗酸化物質」(スカベンジャー)と言い、食物成分では次のもの。

β-カロテン(カロチン)、リコピン、亜鉛、セレン、ビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ<sub>10</sub>、**ポリフェノール** など

### ★ポリフェノールって何？

ポリフェノールは、フラボノール、イソフラボン、タンニン、カテキン、ケルセチン、アントシアニンなどの総称である。これらは、ほとんどの植物に含まれ、光合成によってできる植物の色素、苦味、アクの成分であり、糖分の一部が変化して植物の葉、茎、花、樹皮などに含まれる。植物自身が生きるために持っている物質です。

このポリフェノールは活性酸素を退治する抗酸化物質で凄いパワーの持ち主。

- ポリフェノールはどんな食物にふくまれている？(食材中の量はロビーの展示でね)  
量のちがいはあるが、ほとんどの食材(植物)すべてに含まれている。
- ポリフェノールの種類は5000種類とも言われる。(代表的なもの)

お茶——カテキン	ぶどう——アントシアニン	大豆——イソフラボン
たまねぎ——ケルセチン	うこん——クルクミン	柿——タンニン
ごま——セサミン	コーヒー豆——クロロゲン酸	かんきつ類——ヘスリジン
そば——ルチン		

- ポリフェノールの寿命

ポリフェノールはいくら摂取しても、2・3時間しか効果を維持することが出来ない。

対する活性酸素は24時間生み出されている。また、体内で貯めることができないので地道に摂取すること。

- 効能別ポリフェノール食材(代表的なもの)

食 材	アンズ、バナナ、りんご、ぶどう、ブルーベリー、梅、緑茶、赤ワイン
成 分	カテキン、タンニン
効 能	殺菌作用、心筋梗塞、脳梗塞、血圧上昇抑制、アトピー皮膚炎

食 材	さつまいも、ブルーベリー、ブドウの皮、イチゴ、リンゴの皮
成 分	アントシアニン
効 能	肝臓機能向上、細胞の老化防止、視力回復、血圧上昇抑制

食 材	たまねぎ、モロヘイヤ、ほうれん草、プロッコリー、春菊
成 分	セルケチン
効 能	脂肪吸収抑制、動脈硬化予防、ガン予防、脳卒中予防、花粉症予防

### 本の紹介・・・

脳と心を最適な状態にするために、今すぐ始められる食習慣とは何か。例えば青魚を食べること、コーヒーや白砂糖を控えることだ。本書は脳と心にいい食事、悪い食事について、治験による裏付けを明記しつつ平易に解説する。



著 者：生田 哲  
発行所：株式会社PHP 研究所  
2008.10.29 第1版第1刷発行  
2010.02.12 第1版第9刷発行