

# 中野区立図書館報

中野区の木の「しいの木」そして、図書館を表す「biblio」  
それらをあわせてタイトルを「シイビブリア」としました

# シイビブリア

VOL.  
**45**

図書館職員が挑む  
**実践！〇〇の秋！**

中野区立中央図書館  
**バーの向こう 参考室**



seebiblia

中野区立図書館報  
**シイビブリア**

中野区立図書館報  
シイビブリア vol.45

令和2年9月30日発行(隔月1回末日発行)  
発行人 幸子

〒164-0001 東京都中野区中野二丁目9番7号  
発行 中野区立中央図書館シイビブリア編集部

ISSN 2187-9893  
seebiblia



seebiblia

# 図書館職員が挑む ～実践！〇〇の秋！～

「〇〇の秋」と例えられるように、秋には様々な楽しみ方があります。

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、そして読書の秋。

今特集では、多様な視点から楽しめる〇〇の秋を、図書館職員が

図書館の本とともに実体験した記録をご紹介しましょう。

コロナウィルス感染拡大防止策の影響下で、旅行にも行けない、

出歩くのも気が引ける、でも何かしたい…

そんなあなたは必見！

ステイホームが推奨される今だからこそ  
自宅での楽しみ方を見つける一助になれば幸いです。

食欲の秋

今日も元気に  
いただきます！  
(担当 S)

● “食べる”ということ  
“食養生”という言葉を聞いたことがありますか？



元来、食べることが好きな私は、産まれてからずっと食べる専門で生きてきました。そんな私も上京するにあたり、自分で自分の食事を用意することを余儀なくされ、しぶしぶ包丁を握ったものです。今では何の苦もなく台所に立つまでに至りましたが、なんせ自分の口に入るものが…とても人様に提供できるレベルではない“ぼうら飯”しか作ったことが無いことに今更ながら気付きました。

今回、この特集を組むにあたって、食欲の秋を担当することになり、改めて“食べる”ことについて考えてみました。

健やかな肉体を維持するために何をどのように食べればいいか、食に焦点を当てた様々な考え方を食養生と言います。

〔参考文献〕  
『「食事」を正せば、病気、不調知らずのからだになれる』（秋山龍三／著、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2016年、所蔵・江古田）

『からだと心を整える「食養生』（辻野将之／著、技術評論社、2015年、所蔵・本町）

“食養生”は、どちらかといふと医学通りの考え方であり、その起源は、984（永観2）年に中国医学を引用して編纂された日本最古の医学書『医心方』に由来します。全30巻からなるその資料の中では、食を通して健康を維持する養生方法も多数紹介されています。また、“食養”という言葉は、マクロビオティックの源流を作ったとされる石塚左玄によって広まりました。その土地の風土性や特産品などを使用した郷土料理、それらの食物養生法を縮めて“食養”と名付けられたそうです。

あまり耳馴染みのない言葉かもしれません、日本人の食の原点がこの言葉に込められているように感じました。

### 身体の不調とどう向き合う?

飽食の時代に生きる現代人にとって、食べ物は常に手の届く範囲にあるものです。お金を出せば、いつでもどこでもぐに美味しいものが手に入る!これは現代に生きる我々の特権と言えます。

しかし、食養生を学ぶにつれ、自分がいかに食べることに対し難になつていただかを自覚しました。

『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖』(櫻井大典/著、ナツメ社、2019年、所蔵・江古田)



“食養生”“漢方”と言つ言葉は、聞くだけで難しそうです。しかし、その実態は、私たちの生活に深く根付いた食療養であり、何も難しいことはありません。どの家庭にもある定番の調味料を使用し、四季折々の旬な食材ごとに、より栄養吸収を高める食べ方を追求したのが本作です。巻末には、五臓の健康度チェックシートや、身体の不調をピックアップで検索できる症状別索引も掲載しています。

『薬膳』(ちづかみゆき/著、翔泳社、2019年、所蔵・上高田)

### 料理なんてめんどくさい!

残暑の疲れを引きずったおまご所に立つのは辛いですね。しかし時と共にお腹は空くもの…。専属の料理人がついていない私たちは、生きている限り自炊から逃れられません。「急くてめんどく…」という日だってあるでしょう。そんなあなた必見の、究極の手抜き料理本をご紹介します。

『力尽きレシピ2』(犬飼つな/著、光文社、2020年、所蔵・野方)



夏に疲れた胃腸のケアに効く長芋を使って、紹介した資料を参考にアレンジ料理を作ってみました。すりおろした長芋に卵を混ぜ、ちぎったウインナーと一緒に材料を入れてフライパンで焼くだけ! キムチを入れるとチヂミみたいで、酒のおつまみにもなりますよ! 材料はすべてコンビニで買えます。

### カンタン! 長芋もんじゃ



- 【材料】  
・長芋…1/2本  
・卵…1個  
・ウインナー…3~4本  
・小葱 or にら…好み  
★めんつゆ…適量

時間があるときは手をかけ、忙しいときは手を抜く。その絶妙なバランスを追求していきたいと強く思いました。ステイホームで自宅にいる時間が長くなる今だからこそ、独自の“おうちレシピ”を楽しんでみてください。

### 終わりに

今回の特集で、肉は千切る、またはハサミで切るもの、麺は素手で割るものと認識を改めました。食べ物は、最終的に負担にならず、心から楽しむものです。

飽食の時代に生きる現代人にとって、食べ物は常に手の届く範囲にあるものです。お金を出せば、いつでもどこでもぐに美味しいものが手に入る!これは現代に生きる我々の特権と言えます。

しかし、食養生を学ぶにつれ、自分がいかに食べることに対し難になつていただかを自覚しました。

『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖』(櫻井大典/著、ナツメ社、2019年、所蔵・江古田)



“食養生”“漢方”と言つ言葉は、聞くだけで難しそうです。しかし、その実態は、私たちの生活に深く根付いた食療養であり、何も難しいことはありません。どの家庭にもある定番の調味料を使用し、四季折々の旬な食材ごとに、より栄養吸収を高める食べ方を追求したのが本作です。巻末には、五臓の健康度チェックシートや、身体の不調をピックアップで検索できる症状別索引も掲載しています。

『薬膳』(ちづかみゆき/著、翔泳社、2019年、所蔵・上高田)



### 料理なんてめんどくさい!

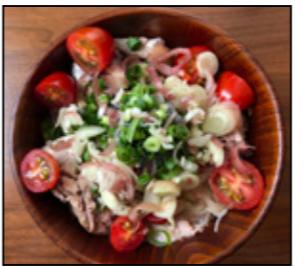
残暑の疲れを引きずったおまご所に立つのは辛いですね。しかし時と共にお腹は空くもの…。専属の料理人がついていない私たちは、生きている限り自炊から逃れられません。「急くてめんどく…」という日だってあるでしょう。そんなあなた必見の、究極の手抜き料理本をご紹介します。

『力尽きレシピ2』(犬飼つな/著、光文社、2020年、所蔵・野方)



夏に疲れた胃腸のケアに効く長芋を使って、紹介した資料を参考にアレンジ料理を作ってみました。すりおろした長芋に卵を混ぜ、ちぎったウインナーと一緒に材料を入れてフライパンで焼くだけ! キムチを入れるとチヂミみたいで、酒のおつまみにもなりますよ! 材料はすべてコンビニで買えます。

### 混ぜるだけ! 鯖みそごまそうめん



- 【材料】  
・そうめん…1束  
・鯖みそ缶詰…1缶  
・すりごま…適量  
・薬味…好み  
★めんつゆ…適量

夏にあまたの素麺を耐熱容器に入れ、麺が隠れるほど水を入れレンチンし、ざるにかけて水をくぐらせます。そこにめんつゆと鯖みそ缶詰、すりおろしたゴマとたっぷりネギ、彩り要素のトマトをお好みでくわえたら出来上がり! 残暑が厳しければ氷を入れてもおいしいですよ!

飽食の時代に生きる現代人にとって、食べ物は常に手の届く範囲にあるものです。お金を出せば、いつでもどこでもぐに美味しいものが手に入る!これは現代に生きる我々の特権と言えます。

しかし、食養生を学ぶにつれ、自分がいかに食べることに対し難になつていただかを自覚しました。

『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖』(櫻井大典/著、ナツメ社、2019年、所蔵・江古田)



“食養生”“漢方”と言つ言葉は、聞くだけで難しそうです。しかし、その実態は、私たちの生活に深く根付いた食療養であり、何も難しいことはありません。どの家庭にもある定番の調味料を使用し、四季折々の旬な食材ごとに、より栄養吸収を高める食べ方を追求したのが本作です。巻末には、五臓の健康度チェックシートや、身体の不調をピックアップで検索できる症状別索引も掲載しています。

『薬膳』(ちづかみゆき/著、翔泳社、2019年、所蔵・上高田)



### 料理なんてめんどくさい!

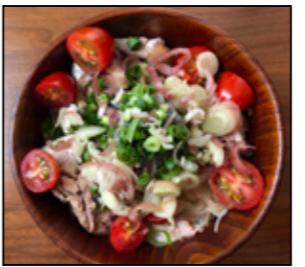
残暑の疲れを引きずったおまご所に立つのは辛いですね。しかし時と共にお腹は空くもの…。専属の料理人がついていない私たちは、生きている限り自炊から逃れられません。「急くてめんどく…」という日だってあるでしょう。そんなあなた必見の、究極の手抜き料理本をご紹介します。

『力尽きレシピ2』(犬飼つな/著、光文社、2020年、所蔵・野方)



夏に疲れた胃腸のケアに効く長芋を使って、紹介した資料を参考にアレンジ料理を作ってみました。すりおろした長芋に卵を混ぜ、ちぎったウインナーと一緒に材料を入れてフライパンで焼くだけ! キムチを入れるとチヂミみたいで、酒のおつまみにもなりますよ! 材料はすべてコンビニで買えます。

### 混ぜるだけ! 鯖みそごまそうめん



- 【材料】  
・そうめん…1束  
・鯖みそ缶詰…1缶  
・すりごま…適量  
・薬味…好み  
★めんつゆ…適量

夏にあまたの素麺を耐熱容器に入れ、麺が隠れるほど水を入れレンチンし、ざるにかけて水をくぐらせます。そこにめんつゆと鯖みそ缶詰、すりおろしたゴマとたっぷりネギ、彩り要素のトマトをお好みでくわえたら出来上がり! 残暑が厳しければ氷を入れてもおいしいですよ!

飽食の時代に生きる現代人にとって、食べ物は常に手の届く範囲にあるものです。お金を出せば、いつでもどこでもぐに美味しいものが手に入る!これは現代に生きる我々の特権と言えます。

しかし、食養生を学ぶにつれ、自分がいかに食べることに対し難になつていただかを自覚しました。

『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖』(櫻井大典/著、ナツメ社、2019年、所蔵・江古田)



“食養生”“漢方”と言つ言葉は、聞くだけで難しそうです。しかし、その実態は、私たちの生活に深く根付いた食療養であり、何も難しいことはありません。どの家庭にもある定番の調味料を使用し、四季折々の旬な食材ごとに、より栄養吸収を高める食べ方を追求したのが本作です。巻末には、五臓の健康度チェックシートや、身体の不調をピックアップで検索できる症状別索引も掲載しています。

『薬膳』(ちづかみゆき/著、翔泳社、2019年、所蔵・上高田)



### 料理なんてめんどくさい!

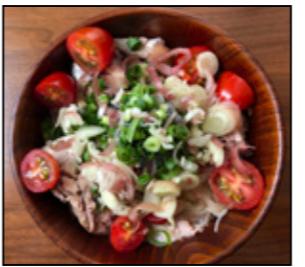
残暑の疲れを引きずったおまご所に立つのは辛いですね。しかし時と共にお腹は空くもの…。専属の料理人がついていない私たちは、生きている限り自炊から逃れられません。「急くてめんどく…」という日だってあるでしょう。そんなあなた必見の、究極の手抜き料理本をご紹介します。

『力尽きレシピ2』(犬飼つな/著、光文社、2020年、所蔵・野方)



夏に疲れた胃腸のケアに効く長芋を使って、紹介した資料を参考にアレンジ料理を作ってみました。すりおろした長芋に卵を混ぜ、ちぎったウインナーと一緒に材料を入れてフライパンで焼くだけ! キムチを入れるとチヂミみたいで、酒のおつまみにもなりますよ! 材料はすべてコンビニで買えます。

### 混ぜるだけ! 鯖みそごまそうめん



- 【材料】  
・そうめん…1束  
・鯖みそ缶詰…1缶  
・すりごま…適量  
・薬味…好み  
★めんつゆ…適量

夏にあまたの素麺を耐熱容器に入れ、麺が隠れるほど水を入れレンチンし、ざるにかけて水をくぐらせます。そこにめんつゆと鯖みそ缶詰、すりおろしたゴマとたっぷりネギ、彩り要素のトマトをお好みでくわえたら出来上がり! 残暑が厳しければ氷を入れてもおいしいですよ!

飽食の時代に生きる現代人にとって、食べ物は常に手の届く範囲にあるものです。お金を出せば、いつでもどこでもぐに美味しいものが手に入る!これは現代に生きる我々の特権と言えます。

しかし、食養生を学ぶにつれ、自分がいかに食べることに対し難になつていただかを自覚しました。

『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖』(櫻井大典/著、ナツメ社、2019年、所蔵・江古田)



“食養生”“漢方”と言つ言葉は、聞くだけで難しそうです。しかし、その実態は、私たちの生活に深く根付いた食療養であり、何も難しいことはありません。どの家庭にもある定番の調味料を使用し、四季折々の旬な食材ごとに、より栄養吸収を高める食べ方を追求したのが本作です。巻末には、五臓の健康度チェックシートや、身体の不調をピックアップで検索できる症状別索引も掲載しています。

『薬膳』(ちづかみゆき/著、翔泳社、2019年、所蔵・上高田)



### 料理なんてめんどくさい!

残暑の疲れを引きずったおまご所に立つのは辛いですね。しかし時と共にお腹は空くもの…。専属の料理人がついていない私たちは、生きている限り自炊から逃れられません。「急くてめんどく…」という日だってあるでしょう。そんなあなた必見の、究極の手抜き料理本をご紹介します。

『力尽きレシピ2』(犬飼つな/著、光文社、2020年、所蔵・野方)



夏に疲れた胃腸のケアに効く長芋を使って、紹介した資料を参考にアレンジ料理を作ってみました。すりおろした長芋に卵を混ぜ、ちぎったウインナーと一緒に材料を入れてフライパンで焼くだけ! キムチを入れるとチヂミみたいで、酒のおつまみにもなりますよ! 材料はすべてコンビニで買えます。

### 混ぜるだけ! 鯖みそごまそうめん



- 【材料】  
・そうめん…1束  
・鯖みそ缶詰…1缶  
・すりごま…適量  
・薬味…好み  
★めんつゆ…適量

夏にあまたの素麺を耐熱容器に入れ、麺が隠れるほど水を入れレンチンし、ざるにかけて水をくぐらせます。そこにめんつゆと鯖みそ缶詰、すりおろしたゴマとたっぷりネギ、彩り要素のトマトをお好みでくわえたら出来上がり! 残暑が厳しければ氷を入れてもおいしいですよ!

飽食の時代に生きる現代人にとって、食べ物は常に手の届く範囲にあるものです。お金を出せば、いつでもどこでもぐに美味しいものが手に入る!これは現代に生きる我々の特権と言えます。

しかし、食養生を学ぶにつれ、自分がいかに食べることに対し難になつていただかを自覚しました。

『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖』(櫻井大典/著、ナツメ社、2019年、所蔵・江古田)



“食養生”“漢方”と言つ言葉は、聞くだけで難しそうです。しかし、その実態は、私たちの生活に深く根付いた食療養であり、何も難しいことはありません。どの家庭にもある定番の調味料を使用し、四季折々の旬な食材ごとに、より栄養吸収を高める食べ方を追求したのが本作です。巻末には、五臓の健康度チェックシートや、身体の不調をピックアップで検索できる症状別索引も掲載しています。

『薬膳』(ちづかみゆき/著、翔泳社、2019年、所蔵・上高田)



### 料理なんてめんどくさい!

残暑の疲れを引きずったおまご所に立つのは辛いですね。しかし時と共にお腹は空くもの…。専属の料理人がついていない私たちは、生きている限り自炊から逃れられません。「急くてめんどく…」という日だってあるでしょう。そんなあなた必見の、究極の手抜き料理本をご紹介します。

『力尽きレシピ2』(犬飼つな/著、光文社、2020年、所蔵・野方)



夏に疲れた胃腸のケアに効く長芋を使って、紹介した資料を参考にアレンジ料理を作ってみました。すりおろした長芋に卵を混ぜ、ちぎったウインナーと一緒に材料を入れてフライパンで焼くだけ! キムチを入れるとチヂミみたいで、酒のおつまみにもなりますよ! 材料はすべてコンビニで買えます。

### 混ぜるだけ! 鯖みそごまそうめん

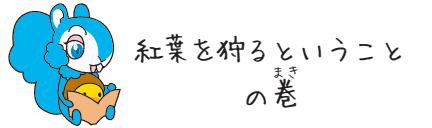




# 「個性ある図書館」展示



No.045



**次号予告**

- アニメのつくり方
- アニメに関する本
- 図書館スタッフおすすめ情報  
～野方図書館～

vol.46 2020年11月末日 発行予定  
※予告の内容は変更になる場合があります

## 個性ある図書館

生活に寄着したテーマをもとに、各館で「個性ある(特色ある)図書」の展示を行っています。より展示に親しんでいただけるよう、各回の展示ごとにパスファインダー(情報を探すための手引書)をご用意しています。

個性づくり 各館年間テーマ	8月29日～10月29日 第55回展示内容	10月31日～12月24日 第56回展示内容
中央 ワークライフ支援	目指せグッジョブ! 脱ぐちゃぐちゃ	コーチングでコーチがう! ～相手が変わら、自分も変わる～
本町 文化・芸能・藝術	音楽をよむ	いまこそ! お芝居のすすめ
野方 まちづくり・環境・エコロジー	食と環境問題	地球の雪と氷
南台 生活・福祉・介護	外国語にチャレンジ	手話で コミュニケーション
鶯宮 子育て・教育	孫育て	知育へ知能を伸ばすへ
東中野 法務情報	債権法改正	ふるさと納税の仕組み
江古田 健康・医療	メンタルヘルス ～心を解きほぐす～	見る不思議 ～目の健康～
上高田 趣味・スポーツ・生涯学習	マニアック・スポーツ	近現代建築について



## 企画展示『誕生! にっぽんのアニメ』

「日本のアニメのはじまり」をテーマとして、関連資料を展示します。

展示期間：令和2年9月26日(土)～11月26日(木)

展示場所：中野区立中央図書館 地下1階

- 正面玄関前ガラスケース
- 大型図書コーナー



## 『ブックスタートはじめます』

ブックスタートとは、絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動です。

開始：令和2年10月1日(木)

対象：令和2年6月1日以降に生まれた  
区内在住の赤ちゃん

※実施日など詳しくは、右記の二次元コードからご確認ください。



## 野方図書館『おたのしみ袋』

本2冊1袋をテーマ別に分けてご用意いたします。まだ読んだことのない本との出会いを楽しんでみませんか。

日時：令和2年11月21日(土) 10:00～終了次第

場所：野方図書館2階 おたのしみ袋特設コーナー

対象：中学生以上

個数：10袋



### 編集後記

- ①やる気も根気もない私ですが、引き続きおいしいズボラ飯は探し続けたいと思います！(S)  
②バレエを習っていた頃の柔軟性が戻ってきたような…！?  
ただ、やりすぎには注意したいと思います。(Ya.N)

ブックカバーとして  
ご利用いただけます

単行本 ↓

文庫本 ↓

文庫本 ↓

単行本 ↓

ブックカバーとして  
ご利用いただけます

単行本 →



シイビブリア



← 单行本

文庫本 →

中野区立中央図書館  
中野区 中野二丁目9番7号  
TEL 03-5340-5070



中野区立鷺宮図書館  
中野区 鷺宮三丁目22番5号  
TEL 03-3337-1044

中野区立本町図書館  
中野区 本町二丁目13番2号  
TEL 03-3373-1666



中野区立東中野図書館  
中野区 東中野一丁目35番5号  
TEL 03-3366-9581

中野区立野方図書館  
中野区 野方三丁目19番5号  
TEL 03-3389-0214



中野区立江古田図書館  
中野区 江古田二丁目1番11号  
TEL 03-3319-9301

中野区立南台図書館  
中野区 南台三丁目26番18号  
TEL 03-3380-2661



中野区立上高田図書館  
中野区 上高田五丁目30番15号  
TEL 03-3319-5411

文庫本 →



シイビブリア



← 文庫本

単行本 →

← 单行本

ブックカバーとして  
ご利用いただけます

単行本 ↑

文庫本 ↑

文庫本 ↑

単行本 ↑

ブックカバーとして  
ご利用いただけます