

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
図書館の本をもとに実体験した記録をご紹介します。

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)

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…とても人様に提供できるレベルではない「ずぼら飯」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ることにしました。

「食養生」は、どちらかというと医学寄りの考えであり、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が、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。

「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？

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のか、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、デイスカヴァー・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）

🍷 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、いつでもどこでもす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對して雑になっていたかを自覚しました。

🍷 『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）



実践！アレンジ

「食養生」「漢方」と言う言葉は、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。どこ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、身体の不調をピンポイント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）



薬膳とは、治療よりも予防を重視した食事のことをさします。中国医学の知恵に基づき、その時々体調に合わせた食材を選び、組み合わせるものです。

本書は、四季ごとの旬の食材が持つ特性や効用を、イラストと文章で分かりやすく説明しており、図鑑としても活用できます。

カンタン！長芋もんじゃ



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

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、ちぎったウイナーと他の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。

🍷 料理なんてめんどくさい！

残暑の疲れを引きずったまま台所に立つのは辛いですよ。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。「怠くてめんどくさい」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）



実践！アレンジ

このタイトル、秀逸だと思いませんか？まさに、バカンスをとらない働き犬国日本のために作られたレシピ本と言っても過言ではありません。期待を裏切らない充実のレシピラインナップもさることながら、自分の「残りの体力（HP）」を加減でレシピを選択できるのが魅力的な一冊です。さらに、どんなに疲れていても作れる作り置きアレンジレシピも掲載されており、私もお世話になっています。日々忙しい方にもうれしい内容だと思ふので、気になる方はぜひ、お手に取ってみてください。

混ぜるだけ！鯖みそゴマそうめん



【材料】
・そうめん…1束
・鯖みそ缶詰…1缶
・すりゴマ…適量
・薬味…お好み
★めんつゆ…適量

夏にあまった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、ざるにあ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。

🍷 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、最終的に胃で消化されるもの。食べることは本来、負担にならず心から楽しむものです。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。

芸術の秋

クラリネットの基礎を学びたい！

（担当 Ya M）

一年前に思いつきで購入して以来、長らく筆筒の肥やしと化していたクラリネット。家で過ごす時間が増えた春頃から、少しずつ練習を始めました。

♪ 自分は音楽に縁がない？

「楽器に触れた最後の記憶といえば小学校で習ったリコーダー。好きなアーティストや曲は多少あるけど、音楽に関しては門外漢さ……。」と、心のどこかで思っている方、少なくないのではないのでしょうか。何を隠そう、私こそがずっとそう思い込んでいたうちの一人でした。学生時代に吹奏楽部や軽音楽部に所属することなく大人になると、音楽のハードルってとても高く感じますよね。

♪ 楽器を買ったはいいけれど…

いざ、その高いハードルを飛び越えよう！と楽器を買ってはみたものの、知識がないために、何から始めたら良いのか見当もつきませんでした。

そんな時に役立ったのはやはり、本。中野区立図書館では、クラリネットに関する本も数多く所蔵しています。



🍷 『初心者のクラリネット基礎教本』（河原塚ユウジ／編著、自由現代社、2012年、所蔵：中央）

こちらの教本は縦が30cmと大判で、写真やイラストが大きく載っており、楽器の扱いや構え方の注意点などを分かりやすく解説しています。習熟レベルに合わせて、有名な楽曲の譜面が掲載されているので、演奏を楽しみながら上達を目指せる教本です。

また、自由現代社のこのシリーズは、ギターやサックス、オカリナなど、クラリネット以外にも様々な楽器で展開されています。やってみたい！気になる！そんな楽器がきつと見つかりますよ。

🍷 『うまくなろう！クラリネット』（山本正治／著、音楽之友社、1998年、所蔵：中央・野方・鷺宮・江古田）

本を読んで実践した結果…！



色々な「これって正しいのかな？」が解決し、自信と確信をもって練習に取り組めるようになりました。また、知識が深まって、より一層クラリネットが好きになりました。

クラシック音楽にも挑戦

🍷 『クラシック音楽ガイド』（後藤真理子／監修、成美堂出版、2017年、所蔵：中央）



とにかく音楽に縁遠い我が人生。クラシックなど真面目に聴いたことも、その存在を顧みたこともありませんでした。しかしクラリネットを始めると、モーツァルトやブラームスや、気になる存在がちらほら。いつのまにか通勤中や自宅でクラシックを聴くようになりました。本書は、誰でも一度は名前を聞いたことのある偉大な作曲家たちの珍妙な人物像や波乱万丈な人生、代表曲が分かりやすくまとめられた一冊。オーケストラの基礎知識も学べます。

ストレッチで健康になりたい！

(担当 Ya.N)

なんとなく体が凝り固まって、調子が悪い…。そう感じ始めたのはいつ頃だろう？ 肩こりや腰痛を抱え、気だるく過ごす日々に限界を感じた私は、ガチガチの体をほぐすために、ストレッチを始めることにしました。

糸が柔らかかった：

そんな私ですが、実は幼少期にクラシックバレエを10年間習っていました。180度の開脚や、片足立ちをしながらもう片足を耳付近まで上げる「Y字バランス」ができる柔軟少女でしたが、今では見る影もない別人のような体になってしまいました。一生懸命前屈しても、手の先がつま先にやっと触れるかどうかです。こういう時に、継続は力なりというのは本当なんだと、過去の栄光(?)を思い出しては落ち込んでいます。

糸体が硬くなる原因って？

クラシックバレエを辞めてからは、運動らしい運動はしなくなった私。もともとインドア派だったので、自ら運動を始めることはなく、すでに十数年が経って

しまいました。そう、まさにこうした状況が体を硬くする最大の原因となっていたのです。単なる加齢によるものではなく、体の不活動こそが一番の原因であり、体に備わった機能を普段から使うことが重要なのです。

糸体が柔らかいメリットって？

そもそも、ストレッチで身体が柔らかくなると、どんないいことがあるのでしょうか？ バレエを踊っていた頃は、足を高く上げたり、しなやかな動きを表現



するために柔軟性が不可欠だったので、健康上のメリットは意識したことがありませんでした。なんとなく「体に良さそう」というイメージがありますが、具体的にどんな利点があるのでしょうか。

メリットその① 日常の動きが快適になる

体が「柔らかくなる」というのは、筋肉が縦方向に長く伸びやすくなる状態を指します。これにより関節を動かす範囲も広がり、体の可動域が拡大するのです。可動域が大きくなると、動作がスムーズになります。動かしやすい体になれば、動くこと自体が楽しくなり、よりアクティブな生活が送れるようになるでしょう。結果的にエネルギーの消費量が上がれば、ダイエット効果も期待できるかもしれません。姿勢も改善されるので、日常生活で体を痛める心配も少なくなり

メリットその② 肩こり・腰痛の軽減

デスクワークや立ち仕事、趣味の時間などで、じっと動かずにいたり、力を入れ続けて疲労が蓄積すると、筋肉はこわばって硬くなっていきます。すると筋肉内の血液循環が悪化し、さらに疲れが溜まり、筋肉はもつと硬くこわばる…という悪循環に陥ってしまうのです。ストレッチで身体をほぐし、血流を改善させることで、こうした負の連鎖を止めるこ

とができます。

メリットその③ スポーツで効果を発揮

これは、習っていたバレエにも通することですが、筋肉をほぐし、可動域を広げておくことは、スポーツにおいても様々なメリットがあります。第一に、競技動作がスムーズになり、パフォーマンスの向上が期待できること。第二に、可動域にゆとりができるので、肉離れなど突然のケガの予防になること。スポーツ後のストレッチも重要で、筋肉の疲労を軽減させ、ケガをしにくい体を作ります。

＜参考文献＞

『からだが目覚めるストレッチメニュー』（荒川裕志／著、池田書店 2010年、所蔵：中央）

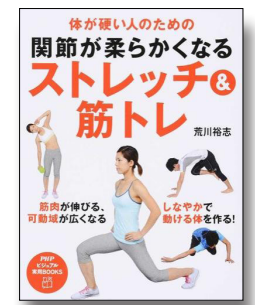
CHECK POINT！

ここまで柔軟性のメリットについてお伝えしましたが、一般の人にとっては、決して「柔らかいほどいい」訳ではないようです。バレリーナや体操選手は、幼いころから同時に筋肉を鍛えるなどして、競技をするための体を作り上げています。ダンサーやアスリートでない人がむやみに柔らかくすると、骨同士をつなぐ靱帯が緩んでしまい、痛みを伴う状態になりかねません。適切な柔軟性を保つことが、日常生活を快適に過ごせるポイントなのです。

糸終わりに

今まで「体がほぐれる」くらいの認識だったストレッチも、何に効くのかを意識しながら行うと、こうも違うのかと驚きでした。コツコツ続けることは大変ですが、自分の体が徐々に、でも確実に変わっていくのが面白く、楽しみながら取り組んでいます。

図書館にはストレッチ法だけでなく、筋トレや運動に関する本がたくさんあります。運動が好きな方も、そうでもない方も、それぞれに適した本が見つかるはずです。季節はスポーツの秋。健康のためにも、ぜひ興味のある本を手にとってみてください。



『体が硬い人のための関節が柔らかくなるストレッチ&筋トレ』（荒川裕志／著、PHP研究所、2016年、所蔵：中央）

関節可動域を広げるには、ストレッチ

だけでなく、やり方次第で筋トレでも効果が望めます。この本では、体を効果的に柔らかくする「筋トレストretch」の組み合わせを部分別に紹介。初心者向けに負荷の軽い方法も取り上げているので、自分のレベルに合わせて無理なく続けられます。筋肉も一緒に鍛えて、強く、しなやかな体を手に入れましょう。



『体が硬い人のための柔軟講座』（中野ジェームズ修一／講師、日本放送協会・NHK出版／編集、NHK出版、2017年、所蔵：野方）



NHKの番組「趣味きっ！」を書籍化したもの。「姿勢をよくしたい」「肩こりを解消したい」など、目的に合わせたストレッチを見つけられる工夫がなされ

本を読んで実践した結果…！

今までうやむやにしていた「ストレッチを行うメリット」をしっかりと把握することで、続ける意味を見出し、行動に移すことができました。年齢を重ねてもアクティブであるために、地道に努力していきたいと思います。

※ 本誌の掲載内容・お知らせ情報は記事作成当時のものです。

