

# 図書館 NEWS

## 12月の特集 「生活力を磨こう!!」



### 12月 開館スケジュール

通常開館 (平日) 9:30~18:30, (土) 9:30~14:30  
**3(火)~6(金) 9:30~17:45**  
**16(月)~19(木) 蔵書点検のため閉館**[コピー機は使えます]  
**23(月)~1/7(火) 冬休み**

早稲田大阪学園  
 図書館発行 No.62  
 2019.12.2



### 1.冬休み前 特別貸出

12/6(金)~1/11(土)

図書:8冊,雑誌5冊,英語多読5冊

### 2.蔵書点検のため閉館します。

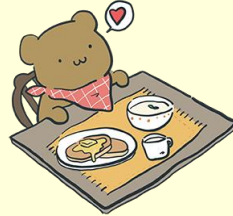
12/16(月)~19(木)

図書の返却とコピー機使用に限り入館 OK

### 3.高3生は1/11(土)までに貸出中の本を返却してください。

※但し、小論文対策や課題提出に必要な本は貸出可能。  
 2月末に必ず返却を約束してくれる人も OK。

おなかがすいたときどうする?  
 コンビニやカップ麺も便利だけど  
 毎回では、経済的にも栄養も…。  
 部屋は誰が掃除してる?  
 等々…。  
 春から一人暮らしを始める人は  
 もちろん、そうでない人も、  
 ちょっと時間のある冬休みに  
**生活力を磨いてみよう!**



### ●料理の腕を磨くなら…



『料理のコツ 解剖図鑑』  
 豊満 美峰子/サンクチュアリ出版  
 「おいしい!」には科学的理由があった! 女子栄養大学准教授 豊満美峰子さん監修。レシピには載っていない 誰でも確実に料理がおいしくなる科学的コツ教えます。

### 『医者が教える食事術最強の教科書』



牧田 善二/ダイヤモンド社  
 最新の医療データをもとに、医学的に正しい食べ方を紹介。さらに、肥満、老化、病気がどのように起こるかというメカニズムを説明しながら、血糖値を上手にコントロールする食事術を解説する。長生きの10大ルールも掲載。

### 『その調理、9割の栄養捨ててます!』



東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部(監修)/世界文化社  
 栄養素を失わない加熱の法則、食材を劣化させない保存テク、得する食材選び…。今までよりも栄養を120%摂ることができる調理法や食べ方などを、最新の研究やデータをもとに紹介します。

### ★ほかにも食に関する本多数あります!

『食品の保存テク』徳江千代子(監修)/朝日新聞出版  
 『自炊力 料理以前の食生活改善スキル』

白央 篤司/光文社新書  
 料理初心者におすすめ!

『オトナ女子のための食べ方図鑑』森拓郎/ワニブックス

### ★「食」に関する豆知識なら…

『実況・料理生物学』小倉 明彦/文春文庫  
 『だまし食材天国』武井 義雄/日本経済新聞出版社  
 『甘いもの中毒』宗田 哲男/朝日新聞出版  
 『和食の知られざる世界』辻 芳樹/新潮新書  
 『身近な野菜の奇妙な話』森 昭彦/サイエンス・アイ新書  
 『「食べられる」科学実験セレクション』  
 尾崎 好美/サイエンス・アイ新書  
 『「おいしさ」の科学』佐藤 成美/講談社ブルーバックス

### ●部屋、片づけてみます?

『人生を思い通りに操る片づけの心理法則』  
 マンタリスト DaiGo/学研プラス  
 「収納は使うな!」一度試しただけで、劇的にモノが減っていく! 部屋、カバン、デスク、時間、人間関係…。人生すべてをスリム化する、頭脳環境ダイエット。メンタリスト DaiGo があなたに贈る、片づけで人生を切り拓くためのヒント。

### 『中高生のための「かたづけ」の本』



杉田 明子 他著/岩波ジュニア新書  
 部屋や家の中がキレイになるだけでなく、人生が変わるきっかけを生み出す「かたづけ力」。かたづけの方法を具体的に紹介するとともに、「かたづけ力」が社会に出て、仕事を始めた時にも役立つ力であることを説明する。

### 『フランス人は10着しか服を持たない』



ジェニファー・L・スコット,神崎朗子(訳)/大和書房  
 上質な物を少しだけ持ち、大切に使う。日常のなかにささやかな喜びを見つける…。フランスの貴族の家にホームステイした著者が、興味深いエピソードやユーモアをたっぷり織り交ぜながら、パリで学んだ上質な生き方を紹介する。

### ★とことんやってみよう!

『汚い部屋から今度こそ絶対抜け出す本』  
 村越 克子・笠原 恭子/ナガオカ文庫  
 『人生がときめく片づけの魔法』  
 近藤 麻理恵/サンマーク出版

### ●体作りにもトライ!

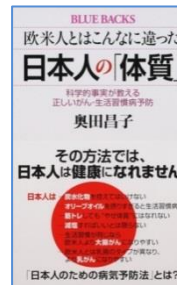
『ランニングする前に読む本』田中 宏暁/講談社  
 スロージョギングから始めれば、一流ランナーと同等のスキルが簡単に習得できる。運動生理学の研究からうまれた、確実に結果を出す、走るための最強メソッドを徹底解説する。トレーニング動画が見られるQRコード付き。

### 『長友佑都体幹トレーニング20』



長友 祐都/KKベストセラーズ  
 サッカー選手・長友佑都が試行錯誤しながら得た体幹トレーニングのやり方を、メンタルの考え方や目的別の組み合わせ(メニュー)とともに紹介する。書き込み式の目標欄あり。全て長友佑都が実践&解説したDVD付き。

### 『欧米人とはこんなに違った日本人の「体質」』



奥田 昌子/講談社ブルーバックス  
 炭水化物を控える。オリーブオイルを摂る。赤ワインを飲む…。欧米人と同じ健康法を取り入れても意味がなく、むしろ逆効果ということも! 「体の人種差」の視点から、日本人が病気にならないための方法を徹底解説する。

### ★こんな本もあります★

『男子家事 料理・洗濯・掃除の新メソッド』  
 安倍 絢子(監修)/マガジンハウス  
 『プラスチック・フリー生活 今すぐできる小さな革命』  
 シャンタル・プラモントン 他著/NHK出版  
 『自分でできる! 筋膜リリース パーフェクトガイド』  
 竹井 仁/自由国民社

男子必見!

### イラスト募集中!

図書館 NEWS にイラストを描いてみませんか?  
 我こそは! という方は司書にお声掛けください。  
 掲載形態は、おまかせ下さい。  
 未発表作品をお願いします。



表紙画像は出版社の許可を得て転載しています。

## リニューアルしました!



閲覧室に入って正面の「今月の特集」の裏って何があったでしょう?  
 正解は「受験対策コーナー」。  
 今回、こちらをリニューアルしました。英検対策本もここにあります。貸出カウンターの中であって借りづらかった参考書や、問題集もこちらに新しく配架する予定です。ぜひ活用してくださいね!

### 本・雑誌のリクエスト

### 年内いっぱい受け付けてます★

コピー機近くの、「図書館ポスト」にリクエスト用紙を入れて下さいね。司書に直接リクエストも、もちろん OK! お待ちしています。

