

# 図書館だより

鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部附属図書館

2021年2月



## ※卒業予定の皆さんへ※

- ・本の最終返却日は令和3年2月19日(金)です。これ以降は貸出しができません。(本学に内部進学が決定している場合は、新年度の4月から利用可能です)
- ・本の返却がなければ卒業ができません。必ず期日までに返却をお願いいたします。

こんにちは！附属図書館です。

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では立春を迎え、春の兆しが見え始める季節になってきました。

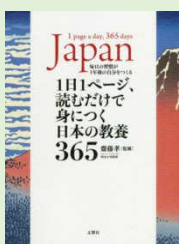
「春」という言葉を聞くと気持ちも少し和らいできますね！  
季節の移り変わりを楽しみながら毎日を過ごしましょう。

## —新着本の紹介—

他にも新着本が多数入荷中です！！



出でよ！スポーツ国際人材！  
世界で活躍したい、スポーツビジネスに関わりたい人だけでなく、夢をもつすべての人に！



シリーズ累計 60 万部！大人気  
「1日1ページ」シリーズ。  
コーヒープレイクに、就寝前に。  
小さな知識の積み重ねがあなたの  
世界を豊かにします。



カフェというと、素敵なインテリアやメニューを真っ先に思い浮かべますが、実際はじめるとなると、資金確保、物件選び、コスト、集客、人材確保、たくさんの準備が必要になります。実際的で分かりやすい実用書。

### <春休みの長期貸出について>

長期貸出をおこないますので、どうぞご利用ください。

【期間】令和3年1月18日(月)～3月22日(月) 【返却日】令和3年4月9日(金)

※貸出冊数は通常の通りです。雑誌は長期貸出の対象外です。



# 今月の特集



サステナブル(Sustainable)とは、sustain(持続する)とable(〜できる)からなる言葉で、「持続可能な」という意味です。本学図書館では、サステナブルの特集コーナーを設置いたしました！SDGs(持続可能な開発目標)についての基礎的な図書から環境問題、貧困問題等の図書に至るまで様々な図書を展示しております。

サステナブルに関連する本を読んで、持続可能な未来のために、意識的に日々の生活を見直すきっかけになれば、と思っています。ぜひ手に取って読んでみてください。



**【先生のおすすめ本】 鈴鹿大学短期大学部 梅原 頼子 先生  
「食卓の品格」 香川芳子 (幻冬舎ルネッサンス)**

「健康に長生きしたい」とは誰もが思っていることではないでしょうか。人生100年時代、60～70歳で退職したとしても、その後30～40年の時間が残されていると言えます。実際には、2019年の日本人の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳であり、退職後の時間は10～30年です。現在、この平均寿命と健康寿命(日常生活に制限がなく健康で自立して生きられる)の差は10年ほどであり、退職後の10年が寝たきりや介護状態であっては、長生きしたとしても楽しい人生とは言えないかもしれません。人生を最後まで自立して生きる(健康寿命を延ばす)ためには、生活習慣病の予防が重要であり、健康的と言えない食事や運動、休養などの生活習慣を改善することが大切です。

この書籍では、香川栄養学園の学園長である香川芳子先生が、現在の日本の食生活に警鐘を鳴らしています。現在の若い世代は「おふくろの味」を知らない人が多く、栄養バランスの悪い食事と不規則な食生活を続けることで、生活習慣病は今後さらに増えるだろうと言っています。また、食と健康の関係は一生学び続けなければならない課題としており、朝食の欠食や野菜不足、葉酸不足、塩分過剰などが引き起こす疾病や今後の悪影響について詳しく解説されています。食に興味がある人だけでなく、すべての若い人にこの書籍を読んでいただき、食を正して健康に生きるヒントを得てほしいと思います。今こそ、栄養バランスが理想に近かった1970年代の「伝統的な日本食+西洋の栄養」の食事を思い出し、食卓を家族で囲んで朝食・夕食を食べる姿を取り戻すことが望まれています。

## 【図書館カレンダー】

開館時間 9:40～17:00

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2月		1 17:00	2 17:00	3 17:00	4 17:00	5 17:00	6 休館
	7 休館	8 17:00	9 17:00	10 17:00	11 休館	12 17:00	13 休館
	14 休館	15 17:00	16 17:00	17 17:00	18 17:00	19 17:00	20 休館
	21 休館	22 17:00	23 休館	24 17:00	25 17:00	26 17:00	27 休館
	28 休館						

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3月		1 17:00	2 17:00	3 17:00	4 17:00	5 17:00	6 休館
	7 休館	8 17:00	9 17:00	10 17:00	11 17:00	12 休館	13 休館
	14 休館	15 休館	16 17:00	17 17:00	18 17:00	19 17:00	20 休館
	21 休館	22 17:00	23 17:00	24 17:00	25 17:00	26 17:00	27 休館
	28 休館	29 休館	30 17:00	31 17:00			