

# 図書案内

2024年 9月号

## 食欲の秋

9月になりました。まだまだ暑さが続きますが、暑さに負けなように、秋の旬のものや暑さが吹っ飛ばすようなさっぱりしたものを食べて、体力をつけ、元気に勉強や部活動などに励みましょう。今月のテーマは、「食欲の秋」です。グルメがテーマの本を読んで、たくさんのおいしいものを知り、食べてみるとよいかもかもしれません。ぜひ読んでみてください。

### 『偉人メシ伝』／真山知幸

贅沢三昧、食べ過ぎ、ゲテモノ食、好き嫌い、味オンチ、潔癖、健康オタク、などなどこの本では歴史に残る偉人を支えた食生活を知ることができます。古今東西、様々な分野で活躍した「天才」たちはいったい何を食べていたのか？この「食欲の秋」にぜひ、偉人たちの食生活にスポットライトを当ててみませんか？彼らの食事を掘り下げていくことで、知られざる人生観やひそかなこだわり、食の歴史や文化を知ることができます。ぜひ、手に取ってみてください。

「トップリーダーこそ質素な食事を」



### 『長い冬』／ローラ・インガルス・ワイルダー

この本は、ローラ・インガルス・ワイルダーの作品のうちの一つです。作者が自分の経験をもとに、ある一年の日常生活を描いた物語です。この一年は、厳しい冬がやってくるというインディアンの予言を聞いたローラたちは、厳しい冬に向けて、冬支度をして、長い冬を乗り越える物語です。場面のほとんどが冬ですが、冬に向けて、たくさんの食料を協力して蓄えたり、少ない食料で家族みんなで協力して冬を乗り越えていくところに、「食のありがたさ」を感じることができます。ぜひ、読んでみてください。

「あたりはどんよりとした鉛色に変わり、風の音が甲高くなった」



### 『オルタネート』／加藤シゲアキ

料理と音楽に青春を捧げる高校生たちの物語。料理を中心として友情や恋愛といった人間関係が複雑に絡み合っていく。私たち高校生が抱える様々な人間関係に対する悩みや胸に秘めた思いを彼らは料理と音楽で表現し、誰かにその思いを受け取ってもらえるよう奮闘する。人の手で作り上げられたものには、作り手の心の中の想いや経験が詰まっている。料理もその一つであろう。一つの料理にかける高校生たちの複雑で溢れる思いを感じ取ってもらいたい。

「君だけの物語を背負ったこの料理は、慈しみと愛情に満ちている。」

### 『氷菓』／米澤穂信



県内でも有名な進学校である神山高校を舞台に物事に干渉しない”省エネ主義”を掲げる主人公 折木奉太郎と、同じ古典部所属の仲間達が日々の部活を送っていく中で古典部にまつわる過去と謎を解き明かしていくミステリー。様々な賞を受賞したことでテレビアニメ化や実写映画化などメディア展開が広く知名度の高いこの作品。知らない方はもちろん紙媒体で読んだことのない人にもおすすめの作品です。特にもう部活をすることのない三年生、必見です。読後にタイトルの意味が分かるはず。

「全ては主観性を失って、歴史的遠近法の彼方で古典になっていく。」



## 食事の大切さ

皆さんは普段どうやって食事をとっているのでしょうか。多くの人は家族と食事を共にしていると思います。しかし、受験生は家族とは食事の時間が違ったり、別に自分の部屋で食事をする人もいるのではないのでしょうか。これは脳と心にとってとても危険な作業をもたらすそうです。食事時の会話は、たとえそれが短時間であっても、右脳言語の三要素が脳に与える作用は特に大きいということが分かっています。その理由は、食事をする時に一時的に副交感神経が優位となり、脳内でストレスが緩和される効果が生じるからです。この状態で会話をすることによって右脳部分が活性化され、ストレス緩和がさらに促されます。受験鬱にならないためにも、多忙な日々の中だからこそ誰かと食事をする時間を大切にしていきたいですね。

参考 URL : [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jisdh/27/3/27\\_167/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jisdh/27/3/27_167/_pdf) [https://www.dydo.co.jp/quality\\_health/health/5.html](https://www.dydo.co.jp/quality_health/health/5.html)