



## 図書館の本・雑誌で息抜きを

師走のこの時期、誰もが忙しく日々を過ごしています。そもそもなぜ、この時期は忙しいのでしょうか。『日本人の春夏秋冬』という本によると「一つには、年内に済ませておかねばならないものを済ませるためである。そして、もう一つには正月を迎える準備をしなければならないためである。」(抜粋)と書いてあります。

さて、そんな忙しい毎日を過ごす方、図書館の本や雑誌でちょっと息抜きをしませんか。ここでは、息抜きに役立つ図書館にある本と雑誌をそれぞれ1冊ずつ紹介します。

### 1. 短い時間で息抜きしたい方向け：歯科専門雑誌『nico』

この雑誌は、歯科の専門雑誌です。主な特徴は、イラストや写真、見やすい文字で絵本や漫画のように読める所と一つ一つの話が短い所です。実際に読んで興味深かったのが、9月号の「世界初よもよも話 大きな砂漠の小さな驚き」と11月号の「特集 レジンの治療いろいろ図鑑」です。前者の話は、砂漠で「おーい」と叫んでも声が響かない! ? という話。後者では、特に歯の詰め物の色を変えられるお話がおすすめです。どんな風が変わるのが写真つきで分かりやすく、レジンの治療の幅広さを感じました。その他、それぞれの趣向別に目次から分けて一覧にしましたので、興味を持った方はぜひご参考下さい。

#### 趣向別オススメ一覧

小説・エッセイが好きな方向け...こちら南小平駅前歯科,暮らしおりおり,世界発よもよも話

漫画, 歴史, 写真が好きな方向け...「Mark Farrell's comic series」, 歯的博物館, いのちのうた アラスカからの風

料理が好きな方向け...治療中のやわらかレシピ

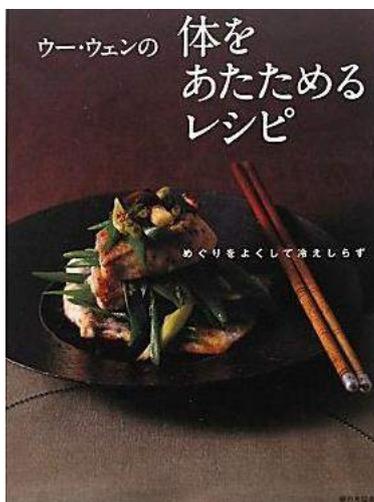
体を動かすのが好きな方向け...こころとからだに かんたん整体入門

歯科の知識を深めたい方向け...特集, 歯科用語便利ガイド 2013

患者さん向け...お答えします。歯科治療のABC, 歯のしくみ 口のしくみ

雑学好きな方向け...歯科の伝説検証ファイル!, デンタルトリビア

### 2. 体調管理に役立つ：『ウー・ウエンの体をあたためるレシピ』



体調を崩しやすい今の時期にぴったりな本です。基本は、体を温め健康を保つための料理本です。料理の写真が綺麗なため、写真集として見ても楽しめます。また、冷えに関するお話が本の始めと終わりにあり、自分の冷えを知り体調管理に役立てる事もできます。材料が全てスーパーで揃い、作り方が難しくないのが特徴です。

今の季節にオススメしたいのが、作り置きできる「ゆで卵のピリ辛漬け」です。そのまま食べても美味しく、サラダや炒飯など何にでも応用が利くので忙しい日のご飯作りにも役立ちます。特にラーメンに乗せるのがオススメです。

実際に「ゆで卵のピリ辛漬け」を作って、さっぱりした塩か醤油味のラーメンに乗せてみると、ねぎや青菜等の野菜、お汁の塩や醤油の味にゆで卵のピリッとした感じが効き、食べ終わる頃には自然と体が温まります。

(楠元開架：請求記号 596/Wu)

(図書館案内 Y)