

● 新規購入図書紹介

| 図 書 名 | 著 者 / 編 集 者 | 出 版 |
|--|----------------------|---------|
| 社会福祉 | | |
| 「こども計画」に活かせる自治体総合施策221例 子育て・教育の地域共同システム | 渡部(君和田)容子、 渡部昭男 | 日本標準 |
| 弁護士とケースワーカーの連携による生活保護 の現場対応Q&A | 眞鍋彰啓 | 民事法研究会 |
| 地方自治・地方行政・地方財政 | | |
| はじめてみよう！ 若者と議会の明るいワークショップ | 松下啓一 | 日本橋出版 |
| 地方財政の新しい地平 「人と人のつながり」の財政学 | 森裕之 | 自治体研究者 |
| 建設工学・土木工学・公害・環境工学 | | |
| 人口減少時代の都市・インフラ整備論 | 宇都正哲、浅見泰司、 北詰恵一 | 東京大学出版会 |
| 水が危ない！消えない科学物質「PFAS」から命を 守る方法 | 原田浩二 | 河出書房新社 |
| その他 | | |
| 障害者雇用コンサルタントが教える 従業員300人以下の会社の障害者雇用 | 木下文彦 | 中央経済社 |
| 地方創生の作成効果とデータ分析 Excelで初歩から学ぶ | 土居英二、 地域経営プラチナ研究所 | 日本評論社 |
| インクルーシブ社会における特別支援学校の防 災機能と防災教育カリキュラム | 新井英靖、田原敬 石田修、小野貴史 | 福村出版 |
| 和解の考え方と実務 | 武藤貴明 | 民事法研究会 |



0ファスティングについて



冬が終わり、だんだんと暖かくなりはじめ春の訪れを感じる季節になりましたね。冬のイベントにはクリスマス、忘年会、正月、バレンタインなど食べる機会が多く、冬太りをした方も多いのではないのでしょうか。私は2年程前にファスティングをして15キロほど痩せた経験があり、今でも体重が増えた時や、体が重たい時にファスティングをしています。そこで、私がよくダイエットと健康目的でしているファスティングについて紹介したいと思います。

まずファスティングとは、直訳すると「断食」という意味です。一定の期間固形物を摂らずに断食することで消化機能を休ませ、体をリセットさせることを目的としています。ファスティングで得られる効果をいくつか紹介すると、身体の中に溜まっていた老廃物を排出するデトックス効果、糖質から脂肪へとエネルギー源を変える脂肪燃焼効果、腸内環境が整う便秘改善効果などがあります。

ファスティングには様々なやり方があり、今回紹介するのは私がよくやっている、16時間と1日ファスティングです。16時間ファスティングとは最近SNSなどでも見かける機会が増え、気軽に始めやすいファスティングです。1日の24時間のうち、8時間以内に食事を終わらせ、残り16時間の間は固形物を食べないやり方です。1日ファスティングは初めて挑戦する方も挑戦しやすいファスティングです。準備期・ファスティング・復食期の3日間です。ファスティング中はしっかりと水分補給を摂るように注意し、カフェインやアルコールなどは取らないように気を付けてください。

ファスティングは健康効果やダイエット効果も非常に高く、オススメの健康法ですが、しっかりと知識を付けた状態で取り組み、経験に合わせて「日数や難易度」を決め、本人の「状態や目標」に合わせて自分に合ったやり方を見つけてみてはいかがでしょうか。