

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
経営管理・企業管理		
コンプライアンスリスクに対するリテラシーの高い組織をつくる 激動の時代を生き抜くための唯一の不祥事予防法	大久保和孝	第一法規
「良い質問」を40年磨き続けた対話のブロがたどり着いた 「なぜ」と聞かない質問術	中田豊一	ダイヤモンド社
公民連携白書2024～2025	東洋大学PPP研究センター	時事通信出版局
議会		
國會議員要覧 令和7年2月版	中島孝司(著)	国政情報センター
國會要覧 第80版	中島孝司(著)	国政情報センター
農業経済・作物栽培. 作物学		
フリーランス農家という働き方 おためし農業のすすめ	小葉松真里	太郎次郎社エディタス
アグロエコロジーへの転換と自治体 生態系と調和した持続可能な農と食の可能性	関根佳恵 関耕平	自治体研究社
その他		
専門医が教える帯状疱疹	石井康多	幻冬舎
未来をつくる小学生 震災が問いかけた都路の学校と地域	根内喜代重	筑波書房
まちあす地方創生宣言	一般社団法人 環境まちづくり支援機構	小学館スクウェア



腸内環境を整えよう



5月に入り、環境が変わったことなどにより体調を崩されていませんか。
風邪をひいたり、胃腸が弱り気味という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
そんな時こそ、腸内環境を整える「腸活」にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。

「腸活」には、適切な運動、バランスのいい食事、十分な睡眠など必要となります。
しかし、何から変えたらいいかわからないという方もいるかもしれません。
一度に変えることは難しいかと思えます。そこで、気軽に食事から発酵食品を取り入れてみるの
はいかがでしょうか。

発酵食品とは、乳酸菌、麹菌などの働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用した食品
のことです。様々な種類がありますが、一般的に納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌を思い浮かべる
人が多いのではないのでしょうか。
私が取り入れている中でののお気に入り甘酒です。
以前テレビで見て試してみると美味しかったことから続けています。

甘酒は「飲む点滴」と言われるほど栄養価の高い食品です。
甘酒に含まれるブドウ糖は脳の活性化につながり、ビタミンB群は疲労回復、美容効果。オリゴ糖
には整腸作用、便秘改善効果があります。
また、甘酒にも種類があり、甘酒の原料によって違います。米と米麹、水から作る米麹甘酒、米麹
と水だけで作る麹甘酒。こちらはノンアルコールです。
もう一方は酒粕と砂糖、水から作る酒粕甘酒があります。こちらはアルコールを含みます。
どちらもスーパーマーケットでもよく見かけます。
米麹の甘酒を豆乳や炭酸と混ぜて飲むと癖もなく美味しく頂けます。
皆様も自分に合った発酵食品を取り入れて「腸活」をはじめてみませんか。

