

● 新規購入図書紹介

| 図 書 名 | 著 者 / 編 集 者 | 出 版 |
|--|------------------------|------------|
| 地方自治・地方行政 | | |
| 公共の未来 2040年に向けた自治体経営の論点 | 古見彰里 | 日経BP |
| SOS！公務員のための やっかいなクレーム対応 | 自治体クレーム対応研究会 (著) | 学陽書房 |
| 魅せる！ふるさと納税 返礼品でPRせよ | 川口篤史 | みらいパブリッシング |
| 先事例からわかる自治体のための 個人情報保護法運用ガイド | 高野祥一(編著) | 第一法規 |
| 教育学・交通政策 | | |
| 子どもの心にどう寄り添う？ 不登校・思春期・発達障害との向き合い方 | 高間倫子 | 文芸社 |
| 特続可能な交通まちづくり ——欧州の実践に学ぶ | 宇都宮浄人 柴山多佳児 | ちくま新書 |
| その他 | | |
| 上下水道事業PPP/PFIの制度と実務 ウォーターPPP/コンセッションまで官民連携手法を徹底解説 | 加藤裕之、茨木誠、 福田健一郎(編著) | 中央経済社 |
| 放置資産がコミュニティを毀損する： 地域社会に放置された家屋・農地・山林をどう管理するのか | 片野洋平(著) | ミネルヴァ書房 |
| まちのえき 歩いて行ける拠点づくり | 小紫雅史 | 学芸出版社 |
| eスポーツが地域と若者を動かす Z世代 × eスポーツによる地域活性化のポテンシャル | テレコミュニケーション編集部 (編) | リックテレコム |



「かんぶつ」を見直そう

みなさま、お正月はどのように過ごされましたか。
 昨年のはじめは石川県能登半島を震源とする地震が発生しました。
 改めて被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。
 お正月、家族そろっておせち料理を囲めることが当たり前ではないのだと、
 今年のお正月は感謝の想いで迎えました。
 昨年末、おせち料理の準備のために食材をテーブルに並べ、ふと気付きました。
 「昆布」に「干し椎茸」「かんぴょう」「田づくり」に使うカタクチイワシや「高野豆腐」「黒豆」など「おせち料理」にはこんなにも多くの「かんぶつ」が使われているのだと。これらの「かんぶつ」はお正月前から少しずつ買い揃えていたものです。「高野豆腐」や「昆布」などは皆様のご家庭でも常時ストックされているのではないのでしょうか。
 物価高の勢いが止まらない昨今ですが、「かんぶつ」は比較的価格が安定しており、季節を問わず一年中手に入ります。普段から常温で保管ができる食材です。
 使いたい時に使いたい分だけ調理でき、食品ロスを減らすといった観点からも、合理的な食材です。食材を日光に当てる事により水分が抜け栄養価が凝縮されます。
 例えば「干し椎茸」は乾燥前の生シイタケと比べて約11倍ものビタミンDが含まれています。
 栄養価が高く保存がきく乾物は災害時にも大変役立ちます。切り干し大根や干し椎茸などの野菜類、煮干しや桜エビ、かつお節などの魚介類、わかめやひじきなど海藻類、豆類、ドライフルーツ、ナッツなど、「かんぶつ」は種類が豊富で、味や風味、栄養の幅が広がります。備蓄品や救援物資の食材は炭水化物に偏りがちです。「かんぶつ」は食物繊維やビタミンなどを効率よく摂取でき非常時に足りない栄養を補うことができます。
 今年は災害がないようにと祈りつつ、もしもの時の備えも万全に。「かんぶつ」は普段使っていて、無くなる前にストックを、備えあれば憂いなしです。
 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

