

木々の葉が色づき始め、秋風が心地よく感じられる季節になりました。あのうだるような夏の暑さが懐かしく感じるほどですね。季節の変わり目ですので、体調管理には十分お気を付けください。

さて、今年も秋の恒例行事である「秋の読書週間」が始まります。期間は、10月27日（金）から11月9日（木）までの2週間です。どんな本でもかまいません。1冊手に取り、ゆっくり読書を楽しむ時間としてみるのはいかがでしょうか？

## 楽 今月の展示コーナー



今月の展示コーナーのテーマは、鈴鹿大学短期大学部食物栄養学専攻より「食品ロスと食品を長持ちさせる方法」です。食品ロスとは、本来まだまだ食べられるにも関わらず、捨てられてしまう食品のことです。世界で生産されている食品の約三分の一（13億トン）が捨てられています。日本では令和3年度に、約523万トンの食品ロスが発生したと推定されています。世界の貧困地域で飢餓が発生している一方で、先進国では大量のまだ食べられる食品が大量に廃棄されているのです。SDGs（持続可能な開発目標）の目標の中に、“⑫つくる責任・つかう責任”があります。工夫次第で、食品を長持ちさせ無駄なく使い切る方法がたくさんあります。私たちの普段の生活の中で取り入れられることから始め、食品ロスを減らしていきましょう。図書館入口より正面にコーナーを設置しております。実際手に取ってご覧ください。

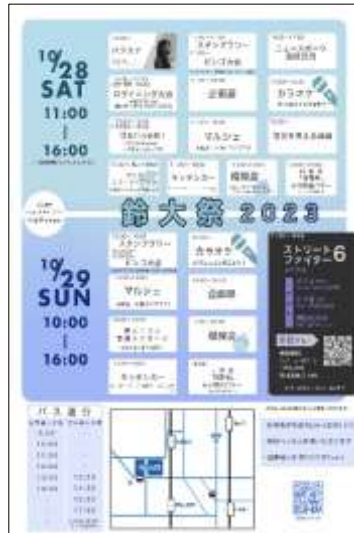


## 図書館からのお知らせ



### ①国立国会図書館の本、作品、人物に対してキーワードで検索ができます！

図書館入口より右手側に、国立国会図書館の本や作品を閲覧することができるパソコンを設置しています。国立国会図書館とは、昭和23年(1948年)国立国会図書館法に基づいて設置された国立の図書館です。国会に付属し、日本国内で出版された全ての出版物を収集・保存しています。本学図書館では、実際に国立国会図書館へ足を運ばなくても国立国会図書館で所蔵している資料を閲覧することが可能です。課題や卒業論文の作成にお役立てください。使用したい場合は図書館スタッフにお声がけください。



### ②鈴大祭 10/28 (土)・29 (日) 開催します！

図書館では、28日(土)にブックフリーマーケットを開催いたします。ブックフリーマーケットでは雑誌のバックナンバーや、教職員等の寄付の図書を中心に50円~100円ほどで販売予定です。専門図書や、珍しい図書と出会えること間違いなしです。お気軽にお立ち寄りください。収益はすべて、学生の知識向上のため図書の購入に充てさせていただきます。鈴大祭の詳細内容は大学HPをご覧ください。

## 「80歳の壁を超える食事術」

吉村芳弘

短期大学部教授 福永 峰子



令和4年簡易生命表によると、男性81.05歳（国別第4位）、女性87.09歳（国別第1位）で、平均寿命が男女とも80歳を超える時代です。しかし、令和3年に厚生労働省より公表された、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間である健康寿命をみると、男性72.68歳、女性75.38歳と80歳を下回っています。誰もが介護の必要がなく、健康的に日常生活がおくれるようにするにはどうすればよいか、「80歳の壁を超える食事術」では、80歳の壁を超えるための具体的な方法を紹介しています。「筋肉を増やす食事で健康寿命を延ばす」、「食べたくても食べられないを解決する」など、食事術を具体的な例を挙げてわかりやすく解説しており、興味深い内容です。

コロナ禍でのステイホームにより、外へ出ることが少なくなったことで、運動量が減り、食欲不振から低栄養となり、身体機能低下に陥った高齢者が増えた<sup>1)</sup>との報告もあります。「日本人の食事摂取基準2020年版」<sup>2)</sup>では、高齢者の低栄養予防やフレイル（虚弱）予防も視野に入れられ、「活力ある健康社会の実現に向けて」とし、高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合について、下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げています。先に紹介したように、「80歳の壁を超える食事術」においても、フレイル予防やサルコペニア（加齢にともなう筋肉量減少、筋力低下、身体機能低下）に陥るリスクについてや、食事術だけでなく筋肉を鍛える方法・運動についても実践しやすく解説されています。

若い頃からの生活習慣・食習慣が老後の健康に大きく左右されると思います。「80歳の壁を超える食事術」をきっかけに生活習慣・食習慣を見直し、健康維持・増進のためQOL（生活の質）を高め、健康寿命の延長を目指しましょう！

- 1) コロナ長期化で『フレイル』増加 予防の実践を！ NHK 解説委員室
- 2) 「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省

## 「明日の子供たち」

有川 浩

短期大学部准教授 石川 拓次



「児童養護施設」で働く人や生活する子供たちを中心にした物語です。児童養護施設とは、何らかの事情により保護者と一緒に生活ができない子供たちが生活をする場所です。一般的に「児童養護施設に入っている子どもは可哀そう」という想いがありますが、ここに書かれているのは「施設に入って安心した」という子供たちの言葉。さまざまな家庭環境がある中で、子供たちの安心・安全、そして、幸せを第一に考え、子供たちと働く職員や地域の方との交流が随所に描かれています。特に印象に残っている話は、高校生になった子供たちが将来一人で暮らすための資金を稼ぐためアルバイトの斡旋を長い間行っている職員の物語。将来必ず訪れる施設を出て一人で生活するためには何が必要で、その時までにはしなくてはいけないことを後方から見守りながら着実に進めていく姿がとてもよかったです。

こども教育学部や短大のこども学専攻で保育士を目指している方には、実習をする可能性がある児童養護施設のことを知るうえでとても参考になる著書です。ぜひ読んでみてください。

併せて読みたい！

「児童養護施設という私のおうち」 田中 れいか 著 （旬報社）

児童養護施設の出身でモデルとしても活躍している著者が自身の経験をもとに児童養護施設での生活を語った本です。施設に関するさまざまなデータも紹介されており、施設実習前に必読の書です。