

7 月テーマ展示

「暑くなりますよ。

用意はいいですか？」



7月がやってきました。天気予報によると今年の関東の梅雨明けは18日前後だそうです。ジメジメ、ムシムシとした嫌な時期ですね。気象庁の見解では、今年のエルニーニョ現象の発生確率は 80%だそうです。発生すると、猛暑になることが見込まれるとのこと。猛暑を乗り切る準備をしておきましょう。

裏面に続く

そこで、こんな本はいかがでしょう？

「旨みスタミナにんにく料理」 西川治／料理・写真・文 インフォレスト 2005

猛暑を乗り切る体づくりのためには、先ず食事に注目すべきでしょう。本書ではいろいろな食材の中でも、特にスタミナがつくと言われている『にんにく』のレシピを多数紹介しています。

「夏を涼しく！ おばあちゃんの知恵袋」

NPO 法人 おばあちゃんの知恵袋の会／著 大和出版 2011

暑い盛りをなんとか快適に、お金をかけずに過ごしたい。どうすればいいでしょう。そういう時は人生の先輩に話を伺うのがいいでしょう。本書には夏を気持ちよく、お金をかけずに過ごすためのおばあちゃんの知恵が満載です。



・「暑さに負けないクールダウン健康法」 五味常明／著 アスコム 2011

・「電気に頼らない涼しい生活」 加藤清彦 他／監修 河出書房新社 2011

・「クーラーいらずの涼しい生活 99 の技」

石渡希和子／イラスト・文 松井一恵／文 コモンズ 2011

・「暑さを味方につける<HEAT>トレーニング」中村大輔／著 扶桑社 2022

令和5年 7 月

編集・発行：さいたま市立与野図書館(さいたま市中央区下落合 5-11-11)

TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946