

修文大学附属図書館

図書館だより

vol.66

2025年4月発行

Contents

- コラム
「健康を守る5色の食材」…………… 2
- 書籍案内
「直感と論理をつなぐ思考法
VISION DRIVEN」…………… 2
- 読書案内
「かがみの孤城」…………… 3
「カラフル」…………… 3
- 新着図書案内…………… 3
- 図書館開館カレンダー…………… 4



コラム

「健康を守る5色の食材」

修文大学 健康栄養学部／准教授 小島 真由美

日本料理の考え方には、古代中国の自然哲学である「五行思想」が取り入れられています。中でも、白・赤・黄・緑・黒の5色の食材をバランスよく摂ることが、栄養の偏りを防ぎ、健康に良いとされています。それぞれの色には次のような特徴があります。

白：消化を助け、体を温める（ご飯、牛乳、豆腐）。

赤：たんぱく質を含み、抗酸化作用でストレスを軽減する（魚介類、肉、トマト）。

黄：ビタミンやカロテンが豊富で、免疫力を高める（かぼちゃ、卵、バナナ）。

緑：疲労回復や老廃物の排出を促す（ほうれん草、ピーマン、アボカド）。

黒：鉄分やミネラルが多く、貧血予防や骨を強くする（海藻、ごま、黒豆）。

例えば、ご飯（白）、焼き鮭（赤）の大根おろしと大葉の添え物（白・緑）、かぼちゃの煮物（黄）、小松菜の黒ごま和え（緑・黒）、昆布の佃煮（黒）といった献立が考えられます。

「5色を毎日の食事で摂る」と聞くと難しく感じるかもしれませんが、メインの料理に不足している色を少し加えるだけで十分です。見た目も華やかになり、食卓が楽しくなります。家族や友人と食事をする際の話題にもなるので、ぜひ意識してみてください。

書籍案内

「直感と論理をつなぐ思考法 VISION DRIVEN」

佐宗 邦威 著

修文大学 医療科学部／講師 安藤 善孝

現代社会では、仕事やSNSに代表される「他人モード」に偏りがちで、自分自身の意見や感情を忘れがちです。この現象は個人だけでなく企業にも見られ、安定した業績を誇る企業でさえ、本来の目的を見失うことがあります。本書では、従来のビジネス思考の限界を指摘し、「カイゼンの農地」「VUCAの霧」「戦略の荒野」「デザインの平原」の4つに分類しています。

革新的なアイデアは論理的な思考だけでなく、「直感」や「妄想」から生まれることが多いと指摘されています。この「妄想」を駆動力とするためには、「ビジョン思考」が不可欠です。「ビジョン思考」とは、直感を論理につなぎ、妄想を戦略に落とし込む思考法です。圧倒的な成果を上げる人や組織は、このような思考法を実践しています。また、「ビジョン思考」を実現するためには、「余白のデザイン」が重要です。具体的な方法として、感情を手書きで記録する「感情ジャーリング」や、興味のあるものを集めた「偏愛カラーージュ」などが紹介されています。

本書は、「ビジョン思考」と「余白のデザイン」を通じて現代社会を生き抜くための道筋を示しています。「他人モード」から「自分モード」へ、「論理」から「直感」へのパラダイムシフトこそが、個人と組織の活性化につながる鍵となるでしょう。

読書案内

「かがみの孤城」

辻村 深月 著

修文大学 医療科学部 大黒 亜花里

この物語は様々な理由で学校に行けない7人の子供が、“かがみの孤城”という場所で願いが叶う鍵を探す話です。しかし、孤城で過ごすうちに登場人物は成長していき、その中で相手のことを思いやりながら自分の本音を伝えることは、難しいということがよく分かります。それは登場人物だけではなく、現実でも同じことだと心を動かされました。

心に痛みを感じた経験が、未来で他の誰かを助けるきっかけになることを学びました。この本のタイトルの通り、孤城という身動きがとれない場所が登場人物の心そのものでした。私はこの本を読んで、孤城に手を差し伸べる存在になりたいと思いました。是非、皆さんにも読んでいただきたい一冊です。

「カラフル」

森 絵都 著

修文大学 健康栄養学部 山田 沙枝

「おめでとうございます、抽選に当たりました!」

死後の世界で天使と呼ばれる存在に出会った主人公の「ぼく」は、抽選によって人生をやり直す機会を得る物語です。「ぼく」は、生前の過ちを自覚するまでの間、自殺した中学生・小林真の身体に入り込み、さまざまな人々と関わる中で成長していきます。

私はこの作品を通じて、人との関わり方について改めて考えさせられました。私たちが見ている「人」とはほんの一部分に過ぎず、自分の価値観だけで一面的に判断することの愚かさや、相手を理解しようとする姿勢の大切さを実感しました。人間関係に悩んでいる人や、自分を見つめ直したいと考えている人に、勇気を与えてくれる一冊です。

新着図書案内

- 今すぐ使えるかんたんいちばんやさしいChatGPT超入門／リンクアップ 著

技術評論社. 2024.3 (007.13/リ)

- 1分でもっと人を動かし、100%好かれる話し方のコツ／永松 茂久 著

すばる舎. 2024.12 (361.75/ナ)

- 図解でわかる発達障害／広瀬 由紀 著

中央法規出版. 2024.3 (378.8/ヒ)

- 酵素応用の知識／小巻 利章 著 幸書房. 2019.9 (464.5/コ)

- 基礎看護技術:看護がみえる;vol.1／医療情報科学研究所 著
メディックメディア. 2024.12 (492.9/イ/1)

- どうかご自愛ください精神科医が教える「自尊感情」回復レッスン／윤홍균 著

ダイヤモンド社. 2021.7 (493.79/ユ)

- メイラード反応の機構・制御・利用／宮澤 陽夫 著

シーエムシー出版. 2023.1 (498.53/ミ)

- 卒論・レポートWord活用術／桑井 康行 著

オーム社. 2023.9 (816.5/フ)

- 小鳥とリムジン／小川 糸 著 ポプラ社. 2024.10 (913.6/オ)

図書館開館カレンダー

通常開館時間 8:30～19:30（土曜日 8:30～12:30）

短縮開館時間 9:00～16:00（土曜日 9:00～12:00）

*なお、変更する場合があります。その場合は館内の掲示でお知らせします。

	月	火	水	木	金	土	日
4 月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

	月	火	水	木	金	土	日
6 月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23 30	24	25	26	27	28	29

	月	火	水	木	金	土	日
5 月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

休 館

短縮開館

2024年12月～2025年2月の図書館利用状況

	開館日数	入館者数	貸出数	視聴覚利用者数
12月	20日	2,608人	396冊	1人
1月	17日	2,040人	287冊	0人
2月	18日	1,427人	223冊	0人

修文大学附属図書館

〒491-0938 愛知県一宮市日光町6番地

☎ 0586-45-2101(7202)