

秋田市視聴覚ライブラリーだより

秋田市教育委員会生涯学習室
秋田市視聴覚ライブラリー
〔河辺総合福祉交流センター
せせらぎライブラリー内〕
Tel・Fax 882-5535
平成27年8月発行 No.49
<http://www.city.akita.akita.jp/city/ed/lf/aavl/default.htm>

「食」について考えましょう!



知っていますか?

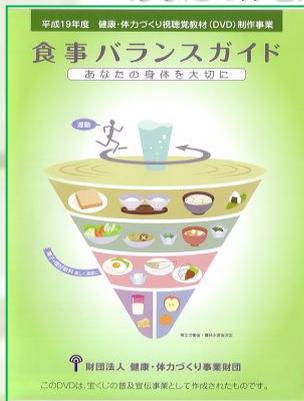
食品のかしこい選び方



知っているようで、以外に知らない食べ物の『旬』や『食品表示』『食品添加物』について取り上げています。旬の時期を意識することで栄養価の高い美味しい食材を入手することができます。良い食材を選ぶと調理がシンプルでも十分美味しくいただけます。食品添加物についても正しく理解できるような内容になっています。(DVD23分)

食事バランスガイド

あなたの体を大切に



グルメ嗜好の時代で肥満や偏食、無理なダイエットによるやせ過ぎなど、食生活上の問題が起こりがちな現代。バランスを考えながらの食生活はおろそかになりがちです。エネルギーの過剰摂取による肥満、欠食(食事をとらずに学校や職場へ...)するとどういった影響を受けるのか、など低体重や肥満に伴う問題点をわかりやすく解説しています。(DVD37分)

なるほど発見! 日本の食材



日本の代表的な食材25品の産地や収穫の様子をわかりやすく収録しています。例えば、沖縄産のサトウキビの収穫から、砂糖に精製されるまでや、山梨県の豚は、ワインを飲ませて育て、肉を柔らかくしているなど、またその食材を使った料理レシピや作り方の映像を見ることができます。〈収録食材〉あじ・アスパラガス・いか・オリーブ・かき・かつお・牛乳・ごま・米・こんぶ・さけ・砂糖・さんま・ジャガイモ・しらす・だいこん・だいち・卵・豆腐・にんじん・ねぎ・はくさい・豚肉・りんご。(DVD)

高齢期は食べ盛り ～正しい知識で老化を防ぐ～



日本は今、飽食の時代といわれる一方で、高齢者の「栄養失調」が問題視されています。健康への意識が高く、三食きちんと食べているつもりの人が、健康診断で指摘を受けることも多いようです。「粗食は体によい」という意識の元で必要な栄養が摂取できていないケースもあります。高齢期に必要な栄養や食品を紹介しています。元気な高齢期を送る手助けになる内容です。(DVD36分)

健康な毎日を過ごすために、常に意識した食生活を心がけることが大切です。正しい知識を身につけて、自分自身や、家族、大切な人が健康に過ごせるようにしましょう。視聴覚ライブラリーでは、上記の他にも『食』や『健康』に関するリトを保有しております。お気軽にお問い合わせ、ご連絡ください。

お知らせ

- 平成27年度の16ミリ映画「映写ボランティア養成講座」開催
平成27年10月3日(土)13:00～ 受付は9月下旬
平成28年 3月4日(金)13:00～ 受付は2月下旬
- 16ミリ映写機操作認定証更新再講習会
平成27年9月 5日(土) 東部市民サービスセンター
平成27年9月13日(日) 西部市民サービスセンター

※16ミリ映画ボランティア養成講座・認定証更新再講習会について詳しくは、“広報あきた”に掲載します。

○視聴覚ライブラリーでは、随時出前映写会の受付をいたしております。夏休み中の学童保育(各児童センター等)の上映会受付は、まだ余裕があります。ご相談ください。

