

患者図書室“いきいきの森”だより

1月7日 七草粥

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ—これら七草は邪気を払うと言われ、無病息災を願って食べられるようになりました。七草粥の習慣は江戸時代に広まったもので、地域によって七草の種類や数に違いがみられるそうです。

せりには鉄分、はこべらにはミネラル等の栄養が多く含まれており、いずれの七草にもビタミンが豊富に含まれています。これらを使ったお粥はお正月の飲み食いで疲れた胃腸にピッタリなやさしい食べ物です。今年は七草粥で疲れを癒してみたいはいかがでしょうか？

12月の貸出テーマランキング

1位 がん

『患者さんと家族のための放射線治療 Q&A』
『Q&A でわかるがん化学療法』他

2位 血液・リンパ

『図解でわかる白血病・悪性リンパ腫・多発性骨髄腫』
『図解白血病・悪性リンパ腫がわかる本』他

3位 心の健康

『ホリスティック・カウンセリング』他



図書の紹介

先月より新しく 7 冊の本が入りました。アレルギーや目、血液・リンパなど、蔵書の少ないジャンルを中心に 2015 年以降に出版された本を選びました。今後も皆様に豊富で新しい情報をご提供できるように、少数ではありますが定期的に補充していく予定です。是非ご利用下さい。

『最新健康診断と検査がすべてわかる本』 矢富裕, 野田光彦/編著

『ひざの痛みがとれる本』 黒澤尚/著

『図解でわかる白血病・悪性リンパ腫・多発性骨髄腫』 永井正/著

『Q&A でよくわかるアレルギーのしくみ』 斎藤博久/著

『目の病気がよくわかる本』 大鹿哲郎/監修

『透析の話をする・聞く前に読む本』 菅野義彦/著

『自閉症スペクトラムがよくわかる本』 本田秀夫/監修

