

## 今月の PICK UP

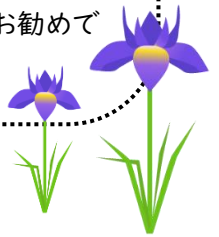


### 『中高生から知っておきたい「くすりの正しい使い方」』

齋藤 百枝美・宮本 法子/編著 薬事日報社 499.1 サ

新型コロナウイルスが拡大するなか、ヘルスリテラシーという言葉をご存知でしょうか。病気を本やインターネットで調べ、病院に行くか、薬局に行くか、または家で様子を見るか、行動を決定する能力を言います。この本では、症状名別の改善方法や薬の正しい使い方を一般用と医療用に分け、中高生から高齢者まで分かりやすく一覧表にまとめてあります。病気や薬に関する正しい知識を学べるので、ヘルスリテラシー向上につながる一冊です。

また、7月に開催予定の東京オリンピック・パラリンピックに向け、アンチドーピングの視点から薬の使用の可否が一目でわかる印が付けられています。アスリートを目指す方にもお勧めです。



## 司書 おすすめ

### 『山小屋ガールの癒されない日々』 吉玉 サキ/著 平凡社 786.1 ヨ

北アルプスなど、2000メートル級の山を登る人々に頼りにされる山小屋。そこで10年働いた著者による、山小屋エッセイです。

山小屋で提供する食材はどうやって運ぶの？ 休日は下山するの？ などなど、みなさんが抱いているであろう素朴な疑問が明かされます。自然に対して謙虚に働く山小屋の方々の、ハードだけれども充実した姿が山の風景とともに浮かんできます。



### 『生野菜とパンの組み立て方』 ナガタ ユイ/著 誠文堂新光社 596.6 ナ

「サラダサンドの探究と展開、料理への応用」というやや硬めの副題に、まるで標本のような写真が美しいこちらの本は、生野菜をたっぷり使ったサンドイッチの作り方の本です。見栄えだけでなく、とびきり美味しいサンドイッチを作るためにはどのように「組み立て」ればいいのか、野菜の切り方、味付け、ソースの合わせ方、そしてはさむ順番まで、詳しい手順が紹介されています。

### 『桃太郎のきびだんごは経費で落ちるのか？』

高橋 創・井上 マサキ/著 ダイヤモンド社 345 タ

書名を見て「何コレ？」と思った人は、日頃から税金のしくみがよくわからないと思っている人かも。物々交換でお金持ちになったわらしべ長者は、最終的に不動産を取得しますが、現金を持たないわらしべ長者に、固定資産税は払えるのか？ というクスッと笑えるオチがあり、昔話をたどるうちに税のしくみがわかります。著者は税理士をしていて、様々な税の相談にもっているだけに、事例は具体的です。

この本で楽しく税の知識を身につけてください。



### 『世界で最も美しい蝶は何か 増補新版』 海野 和男/写真・文 草思社 486.8 ウ



変異に富み神秘的なアグリアス(ミイロタテハ)、青く輝くモルフォ、多彩で豪華な羽を持つトリバネアゲハ。世界三大美蝶とされるこれらの蝶を中心に、昆虫写真の第一人者である著者による解説と美しい写真を多数収録した図鑑です。

珍しい白いモルフォや気品ある光沢が美しいカラスアゲハなども載っており、こんなに綺麗な蝶がいるのかと感嘆してしまいます。