



生活に
ちよつと
役立つ

うんちく話

どく しょしゅうかん

『読書週間』



10月27日(火)～11月9日(月)までの2週間は「読書週間」です。

●読書週間の制定

『読書週間』は戦後間もない1947年(昭和22年)に、出版社・書店・図書館、さらにマスコミ機関が加わった『読書週間実行委員会(現在の読書推進運動協議会)』によって制定されました。この週間を定めた理由は「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう!」という目的があったとされて

います。実は最初の読書週間は11月17日～23日までの1週間でしたが、「1週間では惜しい」という声が上がリ、2回目からは10月27日～11月9日までの2週間に延ばして現在に続いています。

●“読書離れ”の実態は?

近年、出版物の販売額(書籍・雑誌共)は1996～1997年のピーク以降、長らく低落していますが、実際に「読書離れ」はどれくらい進んでいるのでしょうか?

読売新聞が2005年に行った『読書週間世論調査』によると、「1か月間に何冊の本(雑誌を除く)

を読んだ?」の質問に対して、“全く読まなかった人は52%”もいました。この結果は、過去の調査02年(54%)、98年(53%)に次いで3番目に高く、国民のおよそ半数の人たちは本を読まない傾向にあるようです。また、その理由として「時間がなかった(49%)」、「読みたい本がなかった(20%)」、「読まなくても困らない(18%)」となっています。



●明るい将来…?!“子どもの読書量”

実際、本の販売量も読書時間も減ってはいますが、暗い話ばかりではありません。

読売新聞が行った調査で『小・中・高校生の読書時間』を調べた2006年のデータをみると、1か月間の平均読書冊数は「小学生は9.7冊」、「中学生は2.8冊」、「高校生は1.5冊」となっています。この数字は過去のデータと比べても下がっており、むしろ小学生では過去最高の読書数を記録しています。

最終的に読書をするかしないかは、読書が「好き」か「嫌い」かだと思いますが、子どもたちが読書を多くしている傾向というのは、それだけ「読書好き」になる子どもが増える可能性も高いということなので、あながち読書離れに悲観的にならなくてもよいのかもしれないですね。

歯とカラダが喜ぶ カルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事したら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理

かぼちゃとモロヘイヤの ナッツいため



材料(2人分)

かぼちゃ(薄切り)…………… 150g
モロヘイヤ(ゆでる)………… 100g
スライスアーモンド………… 10g
にんにく(みじん切り)… 1/2かけ
油…………… 大さじ2/3
塩…………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少量

1人分 カルシウム 153mg ビタミンC 65mg
エネルギー 148kcal 塩分 0.7g

作り方

- ①かぼちゃはラップに包んで電子レンジ(600W)で2～3分加熱し、モロヘイヤは3cmに切ります。アーモンドはから炒りします。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて熱し、①で調理したものをいため、塩とこしょうで調味したらできあがりです。