

## ダラ・ビブリアオテカ

イタリア語で「図書館から」という意味です。

No.59 (2011.12.10)

- ・木村康一先生の著書紹介
- ・福田哲哉先生のおすすめ本
- ・貸出回数が多い本・雑誌
- ・購入が決まった図書の紹介
- ・年末年始の図書館カレンダー

今回の紹介は副学長 木村康一先生の著書  
『食と健康のホントがみえる栄養学』



dalla BIBLIOTECA

## 「健康力」アップを目指そう

**健康力**・・・誤った情報に惑わされることなく、科学的根拠に基づいた正しい知識を身につけ、その知識をもとに、より望ましい生活習慣を送る力のこと。

次のような話題が載っています。

さて、ホントでしょうか？ ウソでしょうか？

- ◇ トンカツとキャベツの組み合わせには意味がある。
- ◇ 牛乳は日本人に合わない飲み物である。
- ◇ 1日2食より3食のほうがやせる。
- ◇ 消化・吸収は料理の見た目や気分が変わる。
- ◇ 脂肪の摂取は少ないほど良い。                      他



この本の感想がインターネットショップ amazon に投稿されました。

食や健康のことについて、昔から言われている常識(?)や最近の話題について、それがホントなのかウソなのかを示してくれる、この本はとても楽しく読めました。

カワイクですごく面白いイラストが、ポイントになることを説明してくれるので、そこだけ読んでも楽しくてタメになること請け合いです！

この本の good なところは、ひとつのトピックスが開いた2ページで完結していて、すごく読みやすいところ。



amazon の投稿より

- 第3章にはこんな症状に悩んでいるときは、この食事を!というアドバイスが書かれています。  
**貧血気味・むくみ・肩こり・筋肉痛・口内炎・二日酔い・ドライアイなど困っている人はぜひ読んでみて下さい。**
- 巻末には、本の内容を理解できたか、確認できる練習問題が用意されています。  
**健康検定を受ける場合は、試験対策にもなります。**
- 本をパラパラとめくってみると、すべてのトピックが見開き2ページにまとまっていて、どこからでも読み始めることができます。

木村康一先生・・・本学副学長 兼 総合エステティック専攻教授。  
健康検定協会副理事長、日本美容福祉学会理事、日本ユニバーサルカラー協会理事。

## 1 「Oxford Bookworms Library」シリーズ

英語を勉強する人のために、やさしく書き直した英語の本をグレーディッド・リーダーズ(Graded Readers) といいます。

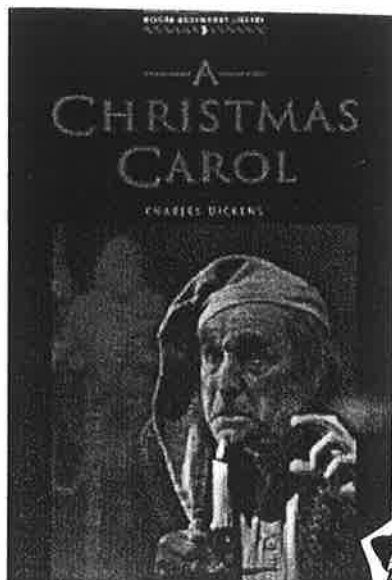
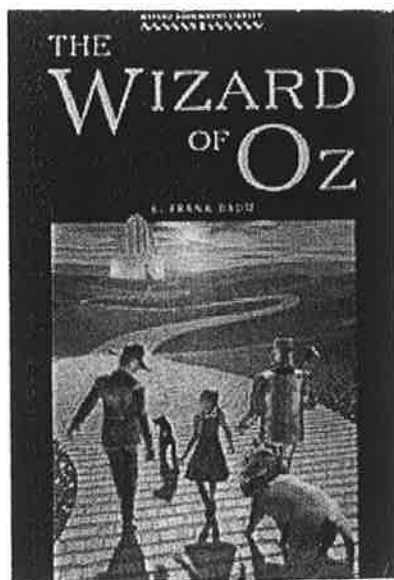
名作や映画化された作品などを簡単に読むことができます。

「Oxford Bookworms Library」シリーズは25冊あります。

それぞれ難易度(※stage1-5)が表示されています。

(※ stage1は中学で習う英語と同じレベル。)

まずはStageを考えず、気になったものから読んでみましょう。



『Aladdin and the enchanted lamp』

『Alice's adventures in wonderland』

『Anne of Green Gables』

『Dracula』・・・など

(リーダーは英語教育センターにも置いてます。)

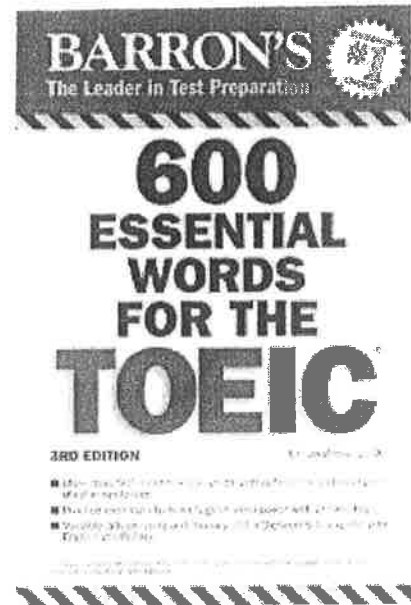
## 2 TOEFL、TOEIC 対策本

TOEFLは北米留学を目指す人が受けるテスト。

TOEICはビジネスマンや企業に就職を目指す大学生のためのテスト。

どちらもすべて英語で行われます。問題文も回答用紙も英語で書かれています。

日本の出版社が作っているTOEFL、TOEIC関連本は目次や問題文、解説など、日本語で書かれている部分があるのが残念なところです。せっかく脳が英語モードになっているのに、日本語が出てきてしまうと混乱してしまい、解くことに集中できません。



そこで、BARRON'S (アメリカの出版社) が出している本をおすすめします。目次も解説も英語で書かれているので、読んでいる間は100%英語モードのままです。

### 3 地球の歩き方 ('11-'12 シアトル&ポートランド)

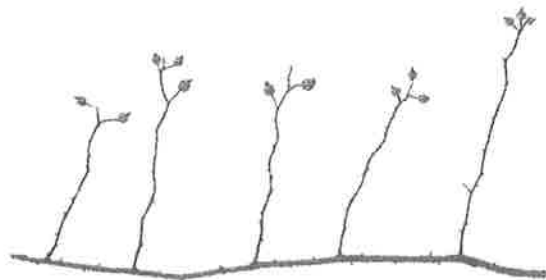
夏休みに実施した美容英語短期留学では、アメリカのオレゴン州ポートランドに22日間滞在しました。

ポートランドはオレゴン州で一番大きな都市です。

この本では、他の都市よりも飲食店のレベルが高く、どのレストランも外れなくおいしい、と紹介されています。

バスや路面電車も整っていて、比較的治安がよいので、歩きまわりやすい街です。

出発前に調べておいたお店で買い物をしたりするのもいいかもしれませんね。



ちなみに「地球の歩き方」編集部では、現地で役に立つ情報やアドバイスを募集中です。

もし採用された時は、投稿した情報の載った本を1冊プレゼントしてくれます。

海外で(これは使える!)というものやサービスに出会ったときは、投稿してみても?

☆ 福田先生は実際に自分の送った情報が載った本をもらったことがあるそうです。☆

図書館にはアジア・ヨーロッパなどのガイドブックもあります。いろいろな国に行ってみてください。

よく読まれている図書・貸出しランキング (和書)



1位	盛り髪セットサロンバイブル very best	ア
2位	盛りヘアまるわかり	ア
3位	盛り髪セットサロンバイブル	ア
4位	「カット展開図」日本基準	赤
5位	Ceremony Beauty : 振袖アップ	黄
5位	和の盛り	黄
5位	ネイルのお仕事 : 愛されるマニキュアリストになる	白
5位	モテもり&カワまき 107style	ア
5位	東京プレミアムヘアサロンガイド	青
10位	新アップスタイルの基本	ア
10位	集中マスター美容師国家試験合格対策&模擬問題集 2011	青
10位	徹底マスター美容師国家試験過去問題集 2011	青
10位	成人式ヘアカタログ 2011	黄
10位	日本の化粧 : 道具と心模様	
10位	カット入門	赤
16位	Men's basic cut	赤
16位	新ヘアと帯結び 2011	黄
16位	日本の髪型と髪飾りの歴史	
19位	カッティング・スタンダード	赤
19位	トップスタイリストまでの8つの階段	緑

調査期間: 2010年11月-2011年10月

ア・赤・黄・白・緑は図書の背表紙に貼っているシールです。

「ア」のシール・・・アップスタイル

赤のシール・・・ヘアの本

黄色のシール・・・着付けと和装のヘアメイクネイル

白のシール・・・ネイル

緑色のシール・・・経営の本

☆ 美容コーナーの本が上位20冊のほとんどでした ☆

1位 『盛り髪セットサロンバイブルvery best』

盛り髪に関する本がたくさんランクインしています。

その他 『 Ceremony Beauty: 振袖アップ』

『 成人式ヘアカタログ2011』

等の和装のアップに関する本も人気があります。



◇ 下記の本は毎年最新版を用意

『集中マスター美容師国家試験合格対策&模擬問題集』

『徹底マスター美容師国家試験過去問題集』



## よく読まれている雑誌・貸出しランキング (美容、ファッション雑誌)

1位	ネイルMAX	ネイル
2位	PS	ファッション
3位	百日草	ヘア
3位	Ocappa	ヘア
4位	t omo tomo	ヘア
5位	美容と経営	美容室経営
6位	Ray	ファッション
6位	Vivi	ファッション
6位	スタイリッシュネイル	ネイル
6位	H&M PRESS	メイク、ヘア

調査期間: 2010年11月-2011年10月

1位になった「ネイルMAX」には毎号たくさんのネイルアートサンプルが掲載されています。制作方法のレクチャー、ネイル関連イベントやコンテストのレポートも載っています。



在学生・卒業生の記事はコピーして図書館内の掲示板に貼り出しています。見てみてください。もし雑誌に掲載されることになったら、図書館に教えてもらえると助かります。



—ヘア—

『振袖大好き！ 2012-2013』

正統派から人気の盛髪まで、お気に入りが見つかる髪形コレクション。イメージ別帯結びも載っていて、成人式・謝恩会・結婚パーティーに対応しています。

『集中マスター 美容師国家試験 合格対策&模擬問題集 2012年版』

毎年12月ごろから貸出が集中するため、過去問題集の2012年版と合わせて6冊購入します。

—エステ—

『サロンで使える実践フェイシャルテクニック』

すべての手技を写真を使って基礎から詳しく説明。初心者はもちろん、すでにセラピスト・エステティシャンになっている人もレベルアップすることができます。



—メイク—

『100 + 1 ERIKAS』

沢尻エリカが100人！メイク、衣装、モデルの力で別人のように変身しています。

—ネイル—

『トップネイリストの最強ジェルネイル術』

最新のおしゃれデザインを、細かいプロセスを押さえて丁寧に解説。神田沙也加の表紙が目印です。



—美術—

『奈良美智全作品集 1984-2010』  
約 25 年の間に描かれた 5000 点あまりの作品を収録。



—福祉—

『バリアフリーデザインガイドブック 2011-2012』  
浴室、寝室、食堂などのゾーン別にバリアフリーのための建具や家具が紹介されています。

—就職—

『美しいものを売るために大切なこと 自分のファンを増やす接客術』  
外資系化粧品の販売員、教育トレーナーを経て「美的」などで活躍中の野毛まゆりさんが、販売テクニックから売り場の人間関係までアドバイス。

—写真—

『フォトシュートレッスン』  
一般紙のヘアページやヘアカタログを担当するヘアライターの増田ゆみさんが、約 3 万人のモデル撮影の現場に立ち会った経験を活かし、フォトシュートの秘訣を初公開。

- ◇ 以上、11月に新しく購入が決まった図書の一部を紹介しました。  
購入した図書はこの他にもあります。ぜひ図書館で見てください。
- ◇ 購入する図書・DVD等は、毎月、図書委員会のメンバーで検討し決定します。

購入してほしい本・雑誌・DVD等は、6F 図書館カウンターで申し込んで  
ください。



# 冬休み中の図書館カレンダー



## 12月

日	月	火	水	木	金	土
				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



## 1月

日	月	火	水	木	金	土
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				

■ は休館日

- ◇ 開館時間・・・ 8:30～18:00  
(試験期間中の1月、2月は節電の為18:00閉館)
- ◇ 休館日・・・ 土、日、祝祭日。一斉冬期休業。  
及び12月29日 ～ 1月9日  
(この他にも臨時休館になる場合があります。)
- ◇ 臨時開館・・・ 12月23日(祝)は授業実施日のため開館。
- ◇ 貸出し・・・ 冬期休業中の特別貸し出しはありません。  
本科生: 図書3冊 7日間、雑誌3冊 3日間  
専攻科生: 図書10冊 30日間、雑誌5冊14日間