

図書館だより（千葉点字図書館）

2024年(令和6年)5月号（通巻第454号）

編集・発行 社会福祉法人 千葉県視覚障害者福祉協会
視覚障害者総合支援センターちば
千葉点字図書館

〒284 - 0005 千葉県四街道市四街道1丁目9番3号

電話：043-424-2588

E-Mail (貸出)：kasidasi@tisikyo.jp

目次

1. 「軍艦島」が無人島になって50年
2. お知らせ
 - ・センター休館日
 - ・貸出担当からのお知らせ
 - ・貸出利用登録更新について
 - ・購入雑誌のご案内
 - ・寄贈資料のご案内
3. 新入図書を紹介
4. おすすめ図書を紹介
5. 墨字図書出版情報（朝日新聞 2024. 4. 13）
*記事の内容については、著作権の関係で割愛しています。
6. ニュース・新聞記事から
 - ・合理的配慮、企業に義務化（千葉日報 2024. 3. 25）
 - ・24時間介助の議員活躍（千葉日報 2024. 2. 1）
 - ・眼底検査受けて失明予防（千葉日報 2023. 12. 31）
 - ・「側溝に水がない」聞き 避難（朝日新聞 夕刊 2024. 4. 11）
- *記事の内容については、著作権の関係で割愛しています。

1. 「軍艦島」が無人島になって50年

所長 川崎 弘

5月を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか。お変わりございませんか。

今年は桜が遅かったせいか、満開の中で入学式を迎えられました。私は千葉県立千葉盲学校で学校運営協議会の御役目をいただいているため、5年ぶりとなる対面での卒業証書および修了証書授与式と入学式へ参列する機会をいただきました。3月15日には13名の巣立ちに、4月10日には22名の入学に立ち会いお祝いをしました。今年はセンターで懸命にITを学ばれ理療科へ見事合格された方もおられました。また、中学部へ進学したお子さんは小学部の頃から放課後にITを学びにみえています。それだけにうれしさもひとしおでした。入学された3歳から60代の方までの前途に幸あれと願います。

さて、今年は表題に書きましたように軍艦島が無人島になった1974年から50年となります。言い換えれば長崎県の端島炭鉱が閉山して50年となります。戦前戦後のエネルギーを支えてきた石炭から石油への転換が高度経済成長を後押しした時代の流れがそこにありました。

私は1970年度から1972年度までの3年間を長崎県立盲学校で過ごしました。同級生に自宅が端島の友達がいきました。隣の高島炭鉱があった高島からきている友達もいました。私は長崎市内でしたので通学でしたが、皆、寄宿舎か寮（盲児施設）で生活していました。端島から来ていた友達はいつも「自分の島は未来都市なんだぞ」と自慢していました。高層アパートや6階建ての学校にエレベーターがあることをしきりにしゃべっていました。当時の長崎市内でエレベーターがあったのはデパートか大学病院くらいだったと記憶していますから当然ですね。世界一の人口密度と言われていましたが、あとで調べてみますと、当時の島の人口は5千人程度で、人口密度は1km²あたり6万人を超えていたようですので、まぎれもなく世界一だったんでしょうね。最近では廃墟が人気のスポットになっているようですがその当時はあまり気にされていなかったという印象です。危険とは言われながらも大正時代に建てられた高層アパート群が過酷な自然に耐え、いまも残っているというのがすごい一言です。

この軍艦島の最盛期を扱った長編小説があります。『新宿鮫』シリーズで有名な大沢在昌氏の『海と月の迷路』です。2011年から2012年にかけて毎日新聞へ連載され、2013年に単行本として発行されました。サピエに

点字データと音声デージーデータが収録されていますのでご興味のある方はどうぞ。懐かしくなりました。今月もお付き合いいただきありがとうございました。

多くの皆様に支えられ、私たち職員一同、これからも、これまで以上に皆様に利用していただける施設づくりを目指しますので今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

2. お知らせ

センター休館日

5月の休館日は次のとおりです。

10日（金） 図書整理日（貸出の対応を終日休止）

17日（金） 職員会議のため13時30分以降休館。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

貸出担当からのお知らせ

育児休業に入っていた山口晴香やまぐちはるかが5月より復帰いたします。

菅野明里かんのあかり、六崎和江むつさきかずえともどもどうぞよろしくお願いいたします。

貸出利用登録更新について

お知らせが遅くなりましたが、貸出の利用登録更新についてお知らせいたします。最後のご利用から5年間、図書や雑誌の貸出、SD ダウンロードサービス等の利用がなく、サピエ会員登録をされていない場合は、登録を取消とさせていただきます。点字図書館の登録がなくなっても、選挙のお知らせの送付や、災害時の連絡用の名簿には、名前が残ります。どうぞご了承ください。利用登録更新について、ご不明な点がありましたら、貸出担当（TEL：043-424-2588）までご連絡ください。

購入雑誌のご案内

現在当館では、次の点字、デージー雑誌を購入しています。新規で購読を希望される方は貸出担当（TEL：043-424-2588）までお申し込みください。

点字

- ・週刊新世紀 年5 2回発行
- ・鍼灸の世界 年1 2回発行
- ・旅 年6回発行
- ・テルミ 年6回発行
- ・点字ジャーナル 年1 2回発行

デージー

- ・視覚障害 年1 2回発行
- ・点字毎日 年2 5回発行
- ・ライト&ライフ 年1 2回発行

寄贈資料のご案内

●次の資料が寄贈されました。貸出を希望される方は、貸出担当（TEL：043-424-2588）までお申し込みください。

- ・東京都盲人福祉協会 発行 『点字東京 (334号)』 点字1冊
- ・日本視覚障害者団体連合 発行 『点字日本 (628号)』 点字1冊
- ・石川県戦略広報課 発行 『石川県広報誌 もっといしかわ (203号)』 点字1冊
- ・日本点字図書館 発行 『にっぽんデイジーマガジン 2024年4月号』 デイジー1枚

●次の資料は差し上げます。ただし部数に限りがあります。

- ・すこやか食生活協会 発行
『有賀薫さんの手軽に作ろうスープパスタ』 デイジー1枚
『いつもと違う ごはんのお供』(点字・墨字併記) 1冊
- ・検察庁 発行 『犯罪被害者の方々へ 令和6年3月』 点字1冊
- ・ラジオ日本 発行 『ラジオ日本 点字番組表 (2024年4月～2024年9月版)』(拡大文字併記) 1冊
- ・内閣府政府広報室 発行
『点字・大活字広報誌 ふれあいらしんばん (96号)』1冊
『明日への声 (96号)』 一般CD1枚
- ・四街道市 発行 『要配慮者支援の視点を入れた防災・減災・避難所ノート』 デイジー1枚
- ・日本視覚障害者団体連合 発行 『ワールド・ナウ (60号)』 点字1冊

3. 新入図書を紹介

[番号、書名、著者名、冊数、原本出版者、出版年、解説の順に読みあげます。]

(点字図書)

<一般書>

① キャリアをつくる独学力——プロフェッショナル人材として生き抜くための50のヒント

(高橋 俊介 著) 5冊 東洋経済新報社 2022年9月

[独学力を高め、新しい時代に必要な力を身につけよう。キャリア論の第一人者が、成長し続ける「社会人の学び方」を解説する。独学者の事例、独学を支える知的基盤としてのリベラルアーツ(教養)を学ぶ作法も紹介。]

- ② 自民党という絶望 (石破 茂^{いしば}ほか 著) 3冊 宝島社 2023年2月
 [保守のコスプレ。“売国政治”の正体！ 自民党の「劣化」が止まらない——。国際競争力の低下、“反日カルト”との蜜月、いまだに迷走を続けるコロナ対策、上がらない賃金と物価高、少子高齢化に格差拡大……とあまりの無策ぶりに、多くの国民は怒りを乗り越えて絶望するばかりだ。公正な自由選挙制度の下、この国ではなぜか、自民党がほぼ常に第一党となって揺るがない。それはどうしてなのか？彼らはいずこで日本の舵取りを誤ったのか？その「失敗の本質」に迫るべく、10人の識者を直撃した。]
- ③ 犯罪被害者の方々へ——被害者保護と支援のための制度について 令和6年3月 (検察庁 編)
 1冊 検察庁 2024年3月
 [被害者支援のための一般的制度や、捜査や公判段階での被害者支援など、犯罪被害者に対して検察庁で行っている保護と支援について解説する。]
- ④ 対話力——人生を変える聞き方・話し方 (阿川 佐和子, 齋藤 孝 著) 3冊
 SBクリエイティブ 2023年1月
 [話しやすい人だと思われるためには？疎いテーマの時はどうする？初対面、歳の差、大人数、オンラインなど、どんな人にも、どんな場面でも通用するコミュニケーション術。]
- ⑤ 何もしないほうが得な日本——社会に広がる「消極的利己主義」の構造 (太田 肇^{おおた はじめ} 著) 3冊
 PHP研究所 2022年11月
 [貧しいニッポン、働かないおじさん、無気力な若者、進まない女性活躍……。実態とは裏腹に、「失敗を恐れないチャレンジ」「イノベーション」といった威勢のいいスローガンが虚しく響く。なぜ、ここまでに理想と現実がかけ離れてしまっているのか？]
- ⑥ 寝ながら1分！ねこ背がスーッと伸びる本 (白井 天道^{しらい てんどう} 著) 2冊 SBクリエイティブ
 2023年6月
 [たった1カ月で背筋がシャン！見た目が10歳若返る！体の痛みもスーッと消える。「もう年だから、背中が丸まるのはしょうがない」なんて、あきらめていませんか？でも、背中が丸まった、腰が曲がった、首の骨がまっすぐ(ストレートネック)になった。そんな骨から変形した状態でも、本書のストレッチを続ければ、大丈夫！しかも、効果はたった1カ月で現れます。]
- ⑦ スパコン^{ふがく}富岳の挑戦——GAF A^{ガーファ}なき日本の戦い方 (松岡 聡^{まつおか さとし} 著) 3冊 文藝春秋
 2022年10月
 [新型コロナウイルスの飛沫拡散シミュレーションで知られ、スパコン性能ランキングで連続4冠を達成した「富岳」。地球温暖化など複雑化する次世代の問題解決の鍵も握るスパコン開発秘話と科学技術の最先端を、開発者が語る。]

⑧ 教養としてのラーメン——ジャンル、お店の系譜、進化、ビジネス—50の麺論 (青木 健 著)
3冊 光文社 2022年1月

[究極の一杯を見つけるよりも、どの店でも楽しめる自分になろう。ラーメン業界を専門にデザイナー、漫画家などとして活躍する著者による、ラーメン全体を俯瞰した麺論。ラーメンの基本ジャンルや系列店の基礎知識等を解説。]

⑨ いつもと違う ごはんのお供 (すこやか食生活協会 制作, 稲田 俊輔 監修) 1冊
すこやか食生活協会 2024年3月

[ごはんは日本型食生活の中心で、どんな料理とも相性が良く、栄養バランスもとりやすいメリットがあります。定番とは少し違った手軽に作れて、ごはんがすすむごはんのお供8品を紹介します。]

⑩ 谷繁ノート——強打者の打ち取り方 (谷繁 元信 著) 3冊 光文社 2023年1月

[通算3021試合出場の日本記録、捕手として2963試合出場の世界記録を誇る著者が、落合博満、清原和博、松井秀喜、イチロー、大谷翔平、村上宗隆など、平成・令和の強打者・巧打者40人を分析。「一番嫌だった選手は広島の前田君」「イチロー君は“見逃した”と思ったところからバットが出てきた」「落合さんは打席に入るとき、いつも捕手の私にひと言“わかっているな”と声をかけた」など、数々の修羅場をくぐってきた著者ならではのエピソードが満載。]

⑪ 改訂 英語点字スーパー縮約辞典——UEB&EBAE対応版 (福井 哲也 著) 3冊
日本ライトハウス点字情報技術センター 2023年11月

[2級英語点字の縮約の正しい用法がつぶさに分かる辞典。縮約の使い方で迷うおそれのある語、間違いやすい語を集めた、英語点訳者、英語点字の指導者の必携書。2015年に発行した初版を全面改訂。固有名詞を中心に1,300語余りを追加し、収録語は16,000語に。略称で、1級記号符を前置するか迷う語も、約100項目掲載した。]

⑫ 教養としての上級語彙 (宮崎 哲弥 著) 4冊 新潮社 2022年11月

[[「矜持」「席卷」「白眉」……ワンランク上の語彙を使いこなして表現をもっと豊かにしたい。そんな要望に応えるべく、博覧強記の評論家が中学生の頃より本や雑誌、新聞からメモしてきた「語彙ノート」の1万語から500余語を厳選。読むだけで言葉のレパートリーが広がり、それらを駆使できるようになる異色の「文章読本」。]

<文学書>

⑬ 現実でラブコメできないとだれが決めた? 6 (初鹿野 創 著) 6冊 小学館 2022年7月

[一通のラブレターから、物語は始まった。幼馴染をでっち上げ、ポンコツギャルの素を暴き、迷える先輩の背中を押して…。残るは、ひとりぼっちのメインヒロイン。今こそ、俺たちのハッピーエンドを成し遂げよう!]

⑭ 最後の彼女 (日野 草 著) 3冊 幻冬舎 2023年5月

[恋愛専門の便利屋・ユキは諦めきれない想いに悩む依頼人のために、いくつもの顔を使い分けていた。ターゲットは恋人を手酷く裏切った経営者、人見知りの喫茶店アルバイト、結婚相手をテストで選ぶ資産家。彼らが喜ぶ理想の相手を演じる仕事は完璧だった、ユキ自身が誘拐されるまでは。終わったはずの恋が新たな真実を暴く恋愛ミステリー。]

⑮ 優莉結衣——高校事変 劃篇 (松岡 圭祐 著) 4冊 KADOKAWA 2023年1月

[史上最強の女子高生、優莉結衣。ホンジュラスでメキシコの過激派組織ゼッディウムと死闘を繰り広げた後、日本への帰国の道筋が不明だった結衣は、北朝鮮にいた。父・匡太の後継者、長男・架袴斗との最終決戦を前に、そこでいったい何があったのか——。空白を埋める衝撃の新事実が明らかに！ 謎に包まれたかの国での壮絶バトル。点と点が線になり、過酷な宿命を背負った J K の生き様が浮かび上がる、苛烈なスピンオフ！]

<児童書>

⑯ 小さな童話——低学年用 2023年度版 (千葉点字図書館 編) 1冊 [原本不明]

2024年3月

[「わがままな大男」、「いなばのしろうさぎ」、「おいしいおやつをくださいな」など全19編を収録。]

⑰ 小さな童話——高学年用 2023年度版 (千葉点字図書館 編) 1冊 [原本不明]

2024年3月

[「時間旅行」、「クミン村の賢人」、「つゆあけ」など、全9編を収録。]

(音声デイジー図書)

<一般書>

① 世界ふしぎ発見！南米・消えた黄金文明 (世界ふしぎ発見！制作スタッフ 編) (9:03)

幻冬舎 1998年6月

[出現と消滅の謎に満ちた南米文明の魅力、イースター島の巨石像モアイの意味など、南米にまつわる7つのふしぎに、現地で綿密な取材を敢行した番組スタッフが鋭く迫る。カセットからデイジーへ変換]

② 「甘え」の成熟——大人のための依存法 (和田 秀樹 著) (7:47) 光文社 2002年3月

[「甘え」や「依存」は自立できない人の相互もたれあいだと非難される。しかし、果たしてそうだろうか。いや、「自立」することをやめて、「依存」上手、「甘え」上手になるこそが成功の鍵なのだ。]

- ③ 障害者白書 令和5年版 (内閣府 編集) (10:40) ^{しょうび} 勝美印刷 2023年7月
 [障害の有無により分け隔てられることのない共生社会の実現に向けた取組、障害のある人に対する理解を深めるための基盤づくりなど、令和4年度を中心とした障害者施策の取組をまとめる。障害者の状況等の参考資料も収録。]
- ④ 要配慮者支援の視点を入れた防災・減災・避難所ノート 四街道版
 (防災・避難所運営マニュアルをつくる会 編) (1:15) 四街道市 2023年3月
 [災害の備え、避難所運営について等要配慮者の視点を入れた防災、減災、避難所について記載]
- ⑤ 子どものデジタル脳完全回復プログラム (ヴィクトリア・L. ダンクリー 著, ^{かわしま} 川島 隆太 監修, ^{しかた} 鹿田 昌美 訳) (11:29) 飛鳥新社 2022年5月
 [発達障害は「10倍以上」も増加、集中時間が「金魚」と同レベル…。デジタルスクリーンに壊された子どもの脳をリセットし、心と身体を健康な状態に修復する「デジタルデトックス」の方法を紹介する。]
- ⑥ ハゲ克服パーフェクト・ブック (体験を伝える会頭髪トラブル^{ひやくとおぼん}110番 編) (7:52)
 情報センター出版局 1995年4月
 [育毛剤の選び方からカツラの利点・欠点まで、失敗に失敗を重ねた2000人の声に基づき、ハゲの悩みを根こそぎ解決するノウハウを提案。全国1000万の脱毛症候群に捧げる最終回答。
 カセットからデিজリーへ変換]
- ⑦ 厚生労働白書——令和4年度厚生労働行政年次報告 令和5年版 つながり・支え合いのある地域共生社会 (厚生労働省 編) (11:10) 日経印刷 2023年8月
 [制度の垣根を超えた支援やデジタルの活用状況等を分析し、つながり・支え合いのある地域共生社会の実現に向けた展望を検討。また、令和4年度の行政報告として、様々な政策課題への厚生労働省の対応をまとめる。]
- ⑧ いちばんやさしいデジタルマーケティングの教本——人気講師が教えるメディアと販促の新しい基礎 (田村^{おさむ} 修 著) (12:28) インプレス 2017年9月
 [入り口が見えにくいデジタルマーケティングを実務と教養の両面から、豊富な図で解説。広告宣伝やオウンドメディア、デジタル施策の担当者が最初に知りたい仕事の全体像がわかる。]
- ⑨ イントゥ・ザ・プラネット——ありえないほど美しく、とてつもなく恐ろしい水中洞窟への旅 (ジル・ハイナース 著, ^{りこ} 村井 理子 訳) (13:53) 新潮社 2022年1月
 [南極の氷山の下、ユカタン半島のシンクホール、ケイマン諸島の小さな泥沼。洞窟ダイバーで水中探検家、作家、写真家、映画監督である著者が綴る、酸素も光も届かず人間の侵入を拒む「暗闇の絶景」への冒険記。]

<文学書>

⑩ リカバリー・カバヒコ (青山 美智子 著) (5:45) 光文社 2023年9月

[公園の古びたカバの遊具に触れると、治したい部分が治るといふ。マンションの住人達は、それぞれの悩みを遊具に打ち明け…。悩みに寄り添う連作短編集。本屋大賞 2024年ノミネート作品。]

⑪ 嘘つきみーくんと壊れたまーちゃん 10 終わりの終わりは始まり (入間 人間 著) (6:01)
KADOKAWA 2011年1月

[まーちゃんが、殺人犯に攫われた。僕の元から、まーちゃんが消えた。そして、今だ犯人は逃亡中。この事件だけは、僕が終わらせないといけない。敵は二つ。殺人犯と、僕自身。まーちゃんを諦めると、僕はみーくんじゃなくなる。出来る内に、出来ることを。『ぼく』が終わる前に。]

⑫ 嘘つきみーくんと壊れたまーちゃん 11 ××の彼方は愛 (入間 人間 著) (6:03)
KADOKAWA 2017年6月

[訳ありな両親のもとに生まれた、訳ありな双子の姉妹。そんな彼女たちが住む町で起きた殺人事件。双子の姉は言いました。「うちの妹が犯人よ」と。「みーくん」と「まーちゃん」のその後と、彼らの子供たちの運命を描く。]

⑬ ともぐい (河崎 秋子 著) (8:56) 新潮社 2023年11月

[明治後期、人里離れた山中で犬を相棒にひとり狩猟をして生きていた熊爪は、ある日、血痕を辿った先で負傷した男を見つける。男は、冬眠していない熊「穴持たず」を追っていたというが…。第170回直木賞受賞作品。]

⑭ 中岡慎太郎 (嶋岡 晨 著) (9:15) 成美堂出版 1996年11月

[回天維新の情熱を胸に、僚友坂本龍馬と共に薩長同盟の約に腐心しその難事を成し、陸援隊を組織し、土佐一国の慎太郎にあらずの気概を持して、激動の幕末期を疾風のごとく駆け抜けた俊英・中岡慎太郎の炎の生涯を、志を同じくする若き群像との交遊の中に、鮮やかに描き切る書下ろし歴史小説。]

⑮ まいまいつぶろ (村木 嵐 著) (11:29) 幻冬舎 2023年5月

[口がまわらず、歩いた後には尿を引きずった跡が残るため、「まいまいつぶろ」と呼ばれ蔑まれた第9代将軍・徳川家重。麻痺を抱え廢嫡を噂されていた若君と、彼の言葉を解する後ろ盾のない小姓、2人の孤独な闘いを描く。第13回「本屋が選ぶ時代小説大賞」受賞作]

⑯ 人生相談 谷川俊太郎対談集 (谷川 俊太郎 著) (9:00) 朝日新聞出版 2022年5月

[自我について、性について、家庭について、老年について、偽善について、そして言葉について。詩人・谷川俊太郎が、哲学者の父・谷川徹三をはじめ、外山滋比古、鮎川信夫、鶴見俊輔、野上弥生子、そして息子・谷川賢作と胸の内を明かし合った比類なき対話。]

⑰ もう一人の花嫁 (キャンディ・シェパード 作, ^{かわい}川合 りりこ 訳) (6:07)

ハーパーコリンズ・ジャパン 2022年5月

[ウエディングドレスのデザイナーのエロイーズは、恋愛には臆病で、自身の結婚はまだ遠そうだった。ある日、顧客の一人に根拠のない悪口を広められ、顧客が離れてしまう。悩む彼女に、億万長者のジョシュが手をさしのべるが…。]

<児童書>

⑱ お洋服リフォーム支店——なんでも魔女商会 (あんびるやすこ 作・絵) (1:20) 岩崎書店

2003年11月

[森の中にすてきなお店を見つけたナナは思わず入ってみます。そこは洋服屋でした。お客さんは人間ではなく、森の動物たち。主人はちょっとつめたい感じの女の子ですが…。]

⑲ 変化球男子 (M. G. ヘネシー 作, 杉田 七重 訳) (7:23) 鈴木出版 2018年10月

[体は女子、脳と心は男子として生まれたシェーン。ロスに男子として転校し、充実した毎日を送っていたが、野球の敵チームの選手に、女子だったころの写真をメールで一斉送信されてしまい…。LGBT理解の一助となる青春小説。]

(マルチメディアダイジェスト)

<一般書>

⑳ [合成音] 考える力を高めるキャリアデザイン入門——なぜ大学で学ぶのか (藤村 博之 編)

(10:41) 有斐閣 2021年4月

[「大学で学ぶ」と「社会で働く」は、どうつながる? 大学1年生向けに、働くことの社会的意味や大学の学びとの関わりを説きながら、キャリアとキャリアデザインを解説。大学4年間を有意義に過ごすためのヒントが得られる書。]

21 現代文キーワード読解 改訂版 (^{ゼットかい}Z会出版編集部 編) (19:00) Z会出版 2015年7月

[現代文の頻出キーワードをテーマ別に解説。読解力に結びつくキーワード学習が可能。小説に登場する重要語も掲載。]

<文学書>

22 教養としての俳句 (青木 ^{まこと}亮人 著) (3:48) NHK出版 2022年11月

[日本の伝統文芸として、数百年も受け継がれてきた俳句。なぜ生まれた? 季語は必要? 日本人として最低限おさえておきたい俳句の知識を解説する。俳句の歴史や特徴、有名句の読解など、全体像が2時間で分かる超・入門書]

<児童書>

23 あしたもオカピ (齊藤 倫 作, ファン コ ミ 絵) (1:04) 偕成社 2021年6月

「よつば月のよるには、どうぶつたちのねがいが、かなうんだよ」動物園中の鍵を開けて歩き出したオカピ。いろいろな願いごとを持つ動物に会ううちに、あることに気づき…。シカやウマに似ている不思議な動物、オカピのお話。」

4. おすすめ図書の紹介

『9割が間違っている「たんぱく質」の摂り方』 金津 里佳 著 青春出版社 2023年

千葉点字図書館で点字データを製作しました。製作途中で聞こえてきた内容に興味湧き、読んでみました。正直、読み進めていくとたんぱく質は食べない方がいいのかな？とってしまうほど、体や心に様々な影響を与えているのがわかりました。私は高校生の部活のあとによくプロテインを飲んでいましたし、とりあえず健康にいいものを摂取していればいいと思っていたので気になることばかりでした。管理栄養士の著者が語る内容は厳しいですが、おいしいお肉をよりおいしく食べるために摂り方を工夫してみたいと思います。音声デイジーもあります。

(点訳室T)