



## 本を書くリスク

薬学部 太田 篤胤

5年ほど前に、本を書いてみた。編集者を生業としている少し疎遠になっていた兄から依頼されてのことだ。いわゆる「健康ハウツー本」のオファーだ。論文や専門誌の記事などの執筆経験はそこそこあるが、一般大衆を対象とした単著の単行本は初めてだったので少し躊躇したが、還暦間近だったこともあり、人生の中締めとして悪くないかな、という安易な気持ちで引き受けた。最初の打ち合わせで兄からお手本として見せられたのは、売れている「健康ハウツー本」で、〇〇ダイエットとか〇〇健康法などかなり科学性の低い際物ばかりだった。前職が食品企業の研究員で特定保健用食品の開発やそのマーケティングを経験している私にも、際物が売れる理由は良く分かる。大学教員という立場では、書けないたぐいの内容が一般人にはウケるのだ。健康維持・増進の三原則は、運動・栄養・休養で、その1つも外せない。逆にウケを狙うなら話しは簡単だ。運動を外して栄養（食）を強調すれば良い。しかも食が美味しければもっと受ける。ワインとかチョコレートとか。兄の期待もそこにあったのかもしれない。食の健康に関する情報は、フェイクだらけである。ある時点では正しいと信じられていたことが、完全に覆ることすらしばしばある。なので活字にして残すのはリスクが高い。そこで考えた。健康三原則の中で大きく覆ったことがない運動を中心軸に据えることだ。これには確信もあった。私自身が二度の脳出血を乗り越えて、生きて還暦を迎えられるのは、リハビリで始めたジョギングをフルマラソンという趣味にすることができたからだという経験だ。実際に本が出版された頃の栄養学の常識は、たった5年で随分と変わってきている。一方で運動の健康効果については、エビデンスが増える一方だ。幸い覆った著述は今のところ無く、判断は正しかった。と言いたいところだが、食品機能を専門領域に選んだ私の人生の選択は正しかったのだろうか。いずれ答えは出る。次の人生の節目は、古希。その頃、また本を書いてみようと思う。

### 【関連著書】

『歩く、走る! のばせ健康寿命: 栄養学と運動生理学で考える「走る、アンチエイジング」』

太田篤胤著 三一書房 2016.3 498.3/081

電子資料を使ってみよう! ⑦

朝日新聞 記事データベース 聞蔵Ⅱビジュアル

http://database.asahi.com/library2/main/top.php



朝日新聞社の「聞蔵Ⅱ(きくそうツ) ビジュアル」は、過去の出来事を手軽に調べることができるオンライン記事データベースです。1879年(明治12年)の創刊号から今日まで約140年にわたる朝日新聞の紙面から約1500万件の記事・広告が検索できる国内最大級の新聞記事データベースです。

図書館ホームページ→「資料の探し方」→「情報を探す」の順で開くとデータベースへのリンクがあります。学内IP認証下で利用可能です。ログイン後「使い方?」から詳しい利用方法を確認することが出来ます。同時アクセス数に上限がありますので、利用後は必ずログアウトしてください。

◆電子図書館 新規購入図書(73冊)を公開しました!◆



電子図書館「LibrariE(ライブラリエ)」で読める図書が増えました!

自宅のパソコンやスマートフォンから、利用が可能です。学生、教職員のみ利用できます。

今後も随時図書を追加していきますので、どうぞご利用ください。

★3キャンパス共通で、学生の方はID、パスワード入力しログインできます。



利用者ID = 学籍番号 (例: BG2020-999)

パスワード = 生年月日8桁 (例: 20010101) ログインはこちらから。 →

教職員の方で利用をご希望の方は、図書館カウンターか図書館代表メール(library@juu.ac.jp)へお申し込みください。利用者ID・パスワードを発行します。

紀尾井町  
キャンパス

涼~寒くなる資料

暑さ真ただ中、そんな毎日が少しでも涼しくなるような資料をご紹介します。18日より開館しますので、貸出可能です。

【図書】 羽田圭介『スクラップ・アンド・ビルド』文藝春秋

体温-1度

じいちゃんに優しくして、「やがて」を待つ...あたたかく可笑しい話ですが、実はすごく怖い物語です。

【図書】 湊かなえ『豆の上で眠る』新潮社

体温-2度

本当ってなに...? 色々なことを疑いたくなる恐怖が体温を下げてくれそうです。

【図書】 高嶋哲夫『東京大洪水』集英社

体温-3度

台風が到来する季節、そして頻りに起こる異常気象。必要以上に怖くなるかもしれません。

【DVD】 中田秀夫監督・鈴木光司原作『リング(KADOKAWA世界名作シネマ全集15)』角川書店  
身動きもできない、絶対に一人では観たくない、体温消失の可能性もあるほど、寒くなると保障します!

【図書】 七沢なおみ『かんたん! 幸せ! 冷たいデザート』講談社

体温消失?!

美味しくって冷たいデザート。食べたら涼しさと幸せを感じることでしょ! 体温-1度

◆開館カレンダー◆

- 開館 9:00-20:00 (東金C)
- 9:00-20:30 (紀尾井町C)
- 9:00-19:00 (安房C)
- 土曜日開館 9:00-17:00
- 開館 9:00-17:00
- 休館

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		



閉館後はネットラウンジをご利用ください。ネットラウンジは21:00まで開放。(東金C)  
※休館中、大学院生・教職員は3階夜間入口より入館できます。ご利用ください。(東金C)  
※休館・開館時間は変更する場合があります。