



## 推薦図書コーナー ~新たな一步を踏み出す貴方へ~

今号で今年度の図書館だよりも最終号となりました。当館は、本学教職員及び学生の研究・学修のための図書館としてだけではなく、名寄市内外を問わず一般の方にも「気軽に本に出会える場所」としてご利用いただける、地域に開かれた大学図書館としても門戸を開いております。本紙を通じて、本学在学生・教職員の皆様はもとより、地域の皆様にも本学図書館の活動や機能について関心をもっていただけたなら幸いです。

読書は未知との出会いであり、自分の世界を広げていくための気づきをもたらしてくれます。皆様が新たな場所に踏み出されて行く時に、学びの支えとして、また時には心をほどく客地として、これからも本を活用してくださることを願っています。私達図書館職員も、皆様のご利用の助けとなれるよう努めてまいりますので、来館の際はどうぞお気軽にお声がけください。

今号では「新たな一步を踏み出す貴方へ」をテーマに、今年度の図書館運営委員の先生より卒業生へお薦めしたい本をご紹介いただきました。明日へと歩む皆様へ、人生の先輩達からのヒントや激励が込められています。

卒業生の皆様は勿論、在学生の皆様もこの機会に是非ご一読ください。

栄養学科 教授

中村 育子 先生より

『ボクはやっと認知症のことがわかった』

自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言』  
長谷川和夫、猪熊律子著、KADOKAWA 【当館所蔵有：493.758/B】



皆さんは「人工着色料」にどのような印象をお持ちでしょうか。  
「健康に悪そう」といったイメージがある一方で、「その根拠は何か」  
「天然着色料は本当に安全なのか」と問われると、迷う方も多いかも  
しませんね。

こうした疑問に応えて頂くべく、2026年1月24日（土）、

本学サイエンスカフェ「食品中色素アントシアニンの不思議 -カラフルな  
お茶とケーキを作り楽しもう-」を開催しました。講師は栄養学科准教授の田邊宏基先生です。会場は5号館大  
学食堂で、お子さまからご年配の方まで幅広い世代の皆さん 18 名にご参加いただきました。



はじめに、色には「色素分子」が関係しており、熱や pH の変化によ  
つて壊れやすいこと、料理への着色は 380 年以上の長い歴史がある  
ことが紹介されました。その後、天然青色色素であるアントシアニンを  
含むバタフライピー茶・青いホップクリームとパンケーキが登場し、  
会場の皆さんと味わっていたところ、「魔法の液体」が登場しました。  
これをかけた瞬間に色が変化！実は、この正体はリンゴ酸で、アント  
シアニンの pH が変化することで色が変わる仕組みであると解説され  
ました。

後半は安全性の話題に移り、人工着色料の「食用青色 1 号」は毒性などが確認されていない一方で、天然色素  
のアカネ色素が発がん性の懸念から使用禁止となったことから、「天然=安全」とは限らないことなどが説明され  
ました。最後に、科学的な安全には限界があるため、伝統と現行のルールの中で食品を楽しむことが大切だ、と  
締めくくられました。

終了後はお茶とケーキを囲みながら交流をしました。参加者の皆さん  
からは「実験的で楽しかった」「子どもも楽しめて良い体験になった」  
といった感想が寄せられました。次回もより充実したサイエンスカフェ  
となるよう企画してまいります。

今後とも名寄市立大学図書館をよろしくお願ひいたします。

(社会福祉学科講師 真名瀬 陽平)



ご卒業おめでとうございます。社会に出ると認知症の方と接する機会もあると思います。

『ボクはやっと認知症のことがわかった』の著者である長谷川和夫氏は、長年、  
医師として認知症の臨床や研究を行い、認知症診断の物差しとなる長谷川式簡易  
認知評価スケールを作られました。私はご本人にお会いしたことあります。

長谷川先生は 88 歳の時に認知症であることを公表されました。認知症の人と  
接する際に、どのように向き合ったら良いか分からぬことが多いと思います。

この本では、認知症の方にどのように接すれば良いか、自らの体験と知識から  
多くのアドバイスがあり、とても分かりやすく書かれています。

ぜひ、読んでみてください。



長谷川和夫  
ボクはやっと  
認知症の  
ことがわかった  
伝えたる遺言  
日本専門医が  
自らも認知症  
にならな  
KADOKAWA

社会福祉学科 講師

真名瀬 陽平 先生より

『最後の授業 ぼくの命があるうちに』

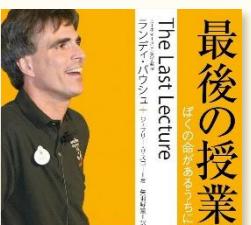
ランディ・パウシュ、ジェフリー・ザスロー著、矢羽野薰訳  
ランダムハウス講談社 【当館所蔵有：289.3/P】

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

今、皆さんはどのような思いでしょうか。希望や不安など色々あるかと思いますが、一旦「子どもの  
頃の自分の夢」を思い出してみてください。「人の役に立ちたい」「アイドルになり  
たい」……色々な夢があったと思います。この本は、がんにより余命宣告を受けた  
大学教授「ランディ・パウシュ」が「最後の授業」として、自分の夢をどのように  
して叶ってきたのか、どのように「壁」を乗り越えたのかを語り掛けるものです。

卒業や就職は人生のゴールではありません。皆さんも自分の夢を思い出し、その  
夢を叶えるべく「行動」していってください。応援しています。

（「ランディ・パウシュ」で YouTube を検索すると、「最後の授業」を見るこ  
とができます。ぜひ、ご覧ください。）



ランディ・パウシュ  
最後の授業  
世界中が涙した  
感動のベストセラー!  
人生をどう生きるか?  
未だがんに罹患し、4歳までこの世を去った  
大学教授が残した彼のメッセージ。  
ソフトバンク