



城東図書館 2025 年 11 月 21 日～12 月 17 日実施

まちのひと 高野裕恵 さんの紹介本リスト

城東区で青年期を過ごした理科教員

実験ボランティアグループ「ラボラトリー・ワーク・グループ大阪」代表

キッチンでサイエンス！食べ物実験レシピ

左巻 健男／編著 文一総合出版

台所は理科の実験室です。不思議な現象を体験するための場所です。それを紹介した本がこの本です。どうすればホットケーキを信号みたいに赤・黄・緑にすることができるでしょうか。答えは簡単です。この本を読めばいいんです。この本には、ブルーベリージャムをホットケーキミックスに加えるだけで信号ケーキが出来ると紹介されています。焼きそばを焼くときに少しだけカレー粉を振りかけてみましょう。なんと！焼きそばが赤色に変身します。ふりふりダンスをしながらアイスクリームを作っちゃいましょう。バターやマヨネーズもふりふりダンスで出来ちゃいます。べっこう飴、カルメ焼き、蒸しパンも全部理科の変化で説明ができる食べ物です。マローブルーティーに薄切りレモンを一切れ入れて、ふりふりダンスのバターをのせたクラッカー、優雅なひとときを過ごしませんか？

できた！楽しい！おもしろい！科学の実験ブック

左巻 健男／編著 きずな出版

身近にあるものを使って、家でどんな実験ができるでしょうか。酢の中に卵を沈めて、丸一日放置。いったい卵はどうなるのでしょうか。ブラックライトを当てないと見えないインクってどうやって作るのでしょうか。カルメ焼きってお菓子を知っていますか？夜店を知っている人には懐かしいお菓子です。自分でつくってみたいと思いませんか？

ストロー笛や紙（竹ではない！）トンボ、トコトコ馬など、大人と子供が一緒に作って遊べる楽しい実験も、この本の中に紹介されています。水で虹が見える方法、SNS で話題になったメントスコラで噴水実験！もやってみたいと思いませんか？食紅で赤くなった水を凍らせると、何色の氷ができますか？

この本を読んで、興味をもった人は早速家で実験をしてください！

元素のふしぎ 366

1 日 1 ページで小学生から頭がよくなる！

左巻 健男／編著 きずな出版

最近、元素の本が人気です。図書館にもイラスト、図鑑、仕組みなどいろいろな元素の本が並んでいます。その中で紹介したい元素の本は「元素の不思議366」です。

この本は小学生を対象に書かれています。そして、何頁も本を読み続けるのが苦手な人にもむいている本です。一日に一頁、開いた頁を読む。毎日続けていると一年で本を一冊読むことができます。元素だけではなく、理科に関して不思議だなあと思うことの答えがこの本には書いてあるのです。小学生には少し難しい話もあります。知識を得るための勉強と思ってもらってよいでしょう。身の回りの事から元素と原子や放射線の説明などがわかり、118種類のすべての元素について、どのように見つけれられたか、どんなところに使われているかが一頁の中にギュッと詰まっています。きつと読むにつれてワクワクしてきますよ。

世界一トホホな科学事典

左巻 健男／監修 西東社

世界一トホホとは？目次をみると「ムネンな科学」「力がぬけちゃう科学」「ポンコツ科学」「せつない科学」と4分野のトホホに分類されている。「ムネン…」で驚かされ

るのが『ダイヤモンドはかんたんに割れる』ダイヤモンドは硬いと誰もが思っているから割れるなんて思わないよね。その他にも、一円玉とサファイヤはほぼ同じ（成分）なんて

宝石を大事にしている人にはびっくりな話もあるよ。「力がぬけちゃう科学」には『シロクマは毛を刈るとクロクマになる』その理由もちゃんと本の中に書いてある。科学者の知られざるムネンに、微生物・菌の研究者パスツールの話がおもしろい。病原菌が病気を引き起こすことを突き止めたパスツールは、そのために異常な潔癖症になったらしい。鳥が

電線で感電する話を読めばなるほどと思ってしまう。この本を読めば、科学のウンチクを垂れることも可能になるよ。

面白くて眠れなくなる元素

左巻 健男／著 PHP 研究所

天然塩の作り方を知っていますか？弥生時代には始まっていた塩づくり。平安時代にはかなりおいしい塩が作られていたようです。アルミニウムが胃薬に使われている？アルミニウムの化合物（水酸化物）は胃酸を中和するために胃薬の中に入っています。ノーベル賞受賞者の田中耕一さんが小学生時代に感動した実験とは？ハイターはなぜ「混ぜるな危険！」なのか。鍾乳洞ができる仕組みは？鉄が使われるようになったわけ？ひじきに含まれるヒ素は安全？アラザン（ケーキの装飾に使用する銀色の小粒）や仁丹のぴかぴか光る金属光沢は何？これらの疑問はこの本を読むとすべて明らかになります。この本のすごいところは、単なる元素の知識ではなく、生活のどの部分に元素が使われているのか、またどのような歴史で使われるようになったのかが結構詳しく書いてあるのです。読めば、面白くて眠れなくなりますよ。

理科の謎、きちんと説明できますか？ 文系もすっきり納得の 20 話

左巻 健男／監修 PHP 研究所

「そんなことは当たり前のことだ。」と言われると、「なぜ？」と言えなくなる。そんな経験は誰もがしていると思う。この本は、当たり前とされていることについて、分かりやすく説明してくれる。当たり前のことのはずなのに、読んでみると「へえ！そうなんだ！」と改めて感心する。そんな当たり前が詰まっている。例えば「クモは昆虫ではない」。よく知られていることだ。しかしクモは虫である。ダニもミミズもカタツムリも実は虫である。その理由は、日本では昔から小さな生きものを「虫」と呼んでいたからだそう。昆虫の定義から外れるのに昆虫の仲間とされている虫もある。アリがそうである。そんなことを知ると虫を見るのも面白くなる。磁石は割っても割っても磁石である。割っても割っても…原子まで割っても磁石であると言える。当たり前でも面白い。

あの元素は何の役に立っているのか？

左巻 健男／著 宝島社

元素の種類はたった約 100 種類。でも、その組み合わせは無数にあり、物質の種類がたくさんあります。この本のはじめに書かれている著者のことばです。物質は地球上の生物のはたらきや自然現象の中で絶えず移り変わっています。わたしの身体を作っている原子は、もしかすると昔クレオパトラの身体をつくっていた原子かもしれません。わたしもまんざら捨てたものではないと思いませんか。

この本は、どんな元素がどのようなところで使われているのか、生活を支えているのかと、宇宙・地球はどんな元素で出来ているかと、元素にはどんなひみつがあるのかを、楽しくわかりやすく書いてあります。元素とは原子の種類を表します。酸素原子が 2 つで気体の酸素になり、3 つでオゾンになります。どちらも酸素原子（酸素の元素）で出来ています。他の元素も調べてみませんか。

分析化学のべからず 171

準備から実験までの“やってはいけないこと”がわかる！

日本分析化学専門学校／著 JIPM ソリューション

「そんなことは当たり前のことだ。」と言われると、「なぜ？」と言えなくなる。そんな経験は誰もがしていると思う。この本は、当たり前とされていることについて、分かりやすく説明してくれる。当たり前のことのはずなのに、読んでみると「へえ！そうなんだ！」と改めて感心する。そんな当たり前が詰まっている。例えば「クモは昆虫ではない」。よく知られていることだ。しかしクモは虫である。ダニもミミズもカタツムリも実は虫である。その理由は、日本では昔から小さな生きものを「虫」と呼んでいたからだそう。昆虫の定義から外れるのに昆虫の仲間とされている虫もある。アリがそうである。そんなことを知ると虫を見るのも面白くなる。磁石は割っても割っても磁石である。割っても割っても…原子まで割っても磁石であると言える。当たり前でも面白い。

学校に入り込むニセ科学

左巻 健男／著 平凡社

ニセ科学とは、「科学っぽい装いをしている」「科学のように見える」にもかかわらずとも科学とは呼べないものを指します。この本は、その中でも学校に入り込んでいるニセ科学について書かれたものです。美しいことばをかけ続けた水は美しい結晶の氷になる。聞いたことがありませんか？教育的に扱いやすいので学校に入り込んできたニセ科学の 1 つですが、真実であると信じ切ってしまう教師が子どもたちにそれを教え込んだ事例が本の中で紹介されています。超能力によるスプーン曲げ、こっくりさんは、古くて新しい占いです。放課後の教室でこっそりやっている子どもたちもまだいるかも知れません。やったことがあるという大人も多いと思います。学校では、子どもたちに科学的な思考力・判断力を育成したい。そのために、このような本を読んで、どこにニセ科学にはまる落とし穴があるかを知ることが大切です。

陰謀論とニセ科学 あなたもだまされている

左巻 健男／著 ワニブックス

「科学」ってなんか知性キラキラって感じがしませんか？「科学的に論破する」と格好良く見えませんか？そう感じる人の心の深層に入り込むのがニセ科学です。ダイエットサプリメント、マイナスイオン、血液型占いなど信じたことはありませんか？ある事件や出来事について、世の中に隠された不正な謀略や策謀によるものと解釈することが陰謀論です。ニセ科学が陰謀論に取り込まれるとたくさんの人がそれを信じてしまいます。ニセ科学を信じやすい人ってどんな人でしょう。

「物事の重要性にいち早く気づくことができる先駆者」。そして素直な人、普通の人だそうです。そうするとおよそ90パーセント以上の人々が、ニセ科学や陰謀論を信じ込んでしまうのです。この本の中には、これまで多くの人が信じてしまった様々な陰謀論の例が挙げられています。ニセ科学に引っかからないためにもこういう本を読んでおくといいですね。

表示 4.0 国際 (CC BY 4.0)

転載等の際は “大阪市立城東図書館「まちのひとと文庫」推薦文”との表記を入れてください

大阪市立城東図書館
大阪市城東区中央 3-5-45 06-6933-0350
<https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>