

「ドロマエオサウルス科の恐竜、 Deinonychus antirrhopus」は、全長約3mの小型の肉食恐竜です。北アメリカのモンタナ州南部に分布している白亜紀前期の地層から発見され、1969年にイェール大学の古生物学者ジョン・オストロムによって命名されました。 Deinonychusの後ろ足の2番目の指には大きなかぎ爪があり、それは地面から持ち上げられた状態で保持されていたと考えられています。この大きなかぎ爪が、 Deinonychus(「恐ろしい爪の意味」という名前の由来)になっています。また、尻尾は骨化した腱で固められていて、後方へまっすぐ伸びていました。このような特徴から、オストロム博士は、恐竜は活発に行動できた恒温動物だったのではないかと考えました。

恐竜時代への旅

第46話

恐竜から鳥へ…ディノニクス



DATA

ディノニクスの復元画(上)と全身骨格(下)。化石はモンタナ州の南部で発見されている。

今のところ、ディノニクスの化石には羽毛の痕跡は見つかっていません。しかし、他のドロマエオサウルス科の恐竜に羽毛を持っていたものがあることから、ディノニクスにも羽毛があった可能性が十分に考えられます。手首には半円状の骨があるので、鳥が翼を折りたたむのと同じような動きができたとも考えられています。このようにディノニクスと鳥類には共通する特徴が多く見られます。それらを詳しく解析した結果、鳥類が恐竜の一員に含まれることが明らかになってきました。ディノニクスのような姿をした恐竜から鳥類が進化し、その子孫が今も大空を飛びまわっているのです。

(文・写真/恐竜博物館・池上直樹、画/宮本厚子)

子育て日記



長女・結衣菜ちゃん(3歳)
二女・絢乃ちゃん(1歳)

この町で

わが家には、人見知りの激しい長女・結衣菜とマイペースな二女・絢乃の姉妹がいます。人見知りをする長女は慣れるまでにとっても時間のかかる性格で思うように遊べずストレスの溜まる時期がありました。そんな長女の性格を気遣って接してくれたのが、ママ友や地域の方々。安心した長女は徐々に慣れ、今ではしっかり自分を出して遊んでいます。二女は最近、後追いが始まり生活のペースが乱れてきましたが、ここでも救いの手を差し出してくれたのはママ友や地域の方々。長女が生まれてすぐに御船に越してきて不安でいっぱいだった生活も、今は「御船に来てよかった!」と安心して楽しい生活に変わりました。この町で子育てを楽しみ過ぎていきたいです。

(文・写真/坂田貴乃お母さん・辺田見)

みなさんは、自分の健康体重を知っていますか?健康体重は、生活習慣病や感染症になりにくい体重のことです。身長と体重から算出されるBMI (body mass index) が22の時、最も病気になりにくいと言われています。下の式に当てはめることで、みなさんの健康体重が分かります。

$$\text{健康体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

この健康体重を維持するには『1日3食・適量・バランスのとれた食事』、『適度な運動』、『ストレスをためないための休養、リフレッシュ』の3つが大事です。また、次のような『食事の傾向』がある場合は肥満につながりやすくなります、日々の生活を見直しましょう。

- ファーストフードをよく利用する
- 濃い味が好き
- おやつを常備している
- ストレスがたまると甘いものを食べてしまう
- お腹いっぱいになるまで食べないと落ち着かない
- 夜食をよく食べる
- 早食いである(よく噛まない)
- 外食や惣菜を利用することが多い
- お酒が夕食代わりになる
- メインのおかずは肉が多い
- 朝食は食べないことが多い



健康体重を目指し、食行動を見直しましょう!

健康へのヒント



Book 今月の本

最後の人 詩人 高群逸枝

石牟礼 道子 著

世界に先駆け「女性史」の金字塔を打ち立てた高群逸枝と人類の到達した近代に警鐘を鳴らした世界文学(『苦海浄土』)を作った石牟礼道子をつなぐもの。



タニタ式カラダのひみつ

池田 義雄 著

無理せず、ガマンせず余分な体脂肪を脱ぎ捨てたい。病気と無縁のカラダをつくりたい。そんな人に贈る「タニタ式」の教科書。



新刊書情報

2月は113冊の本が入りました

- 一般書(104冊)
 - 小説/輝天炎上 (海堂 尊 著)
 - 写真/世界の作家が愛した風景 (アマナイメーゼスアフロ 著)
 - 小説/冬芽の人 (大沢 在昌 著)
- 児童書(9冊)
 - よみもの/にげだしたおばけやしき (シュバング 著)
 - 絵本/ママおはなしもっとして (浜島代志子 著)
 - 考古学/岩宿遺跡のなぞ (たかしよいち 著)

水仙月の四日

宮沢 賢治 著

ひとりの子どもが山の家への道をいそぐ。宮沢賢治が創作した雪の精霊たちの神秘的な世界とそこにまきこまれた子どもの物語を幻想的で透明感あふれる絵で絵本化。

