

# CONTENTS



Autumn 2017 VOL.69



題字：岡田茂吉

## 【表紙に寄せて】

コケの葉の間から立ち伸びる茎。これはコケの胞子体です。

その姿形から「コケの花」と称され、俳句の夏の季語としても用いられます。

箱根美術館の苔庭には200本以上のモミジと共に、約130種類ものコケが一面に敷き詰められています。秋になると、色鮮やかな紅葉と多種多様なコケの緑のコントラストが、訪れる人々の目を楽しませてくれます。

ちょうどその頃、落ち葉の周りでツツンと伸びたコケの花たちに出合えるかも。いつもよりちょっと目線を下げて、愛らしいコケの花を探してみませんか。

## 特集 食から始まる毎日の生活

—安全・安心、プラスおいしさを—

### Interview 農から始まる

p.8 新しい社会

一般社団法人全国農業改良普及支援協会  
岩元 明久 常務理事

### Essay

p.24 喜び力に米作り

栃木県大田原市  
加藤 英治

### Interview 土の偉力を生かす

p.14 自然農法の真価

一般社団法人MOA自然農法文化事業団  
奈良 安規 理事長

### Essay

p.26 知る楽しみ

和歌山県岩出市  
東垣内 恭子

### Interview 賢い消費者が築く

p.20 食の安全・安心

食育デザイナー  
神木 千鶴 さん

## 特集2 豊かな食を考える

## 大地のパワーがぎゅっ！ 栄養しっかり「根菜」料理

### 32 知っていますか？ 体を元気にする根菜パワー

中沢 るみ 管理栄養士、野菜ソムリエ協会講師

### 34 やってみよう！ 根菜から考える健康生活

### 38 根菜で作る多彩な家庭料理

金丸 利恵 おうちごはん研究家・管理栄養士・食生活アドバイザー

### 39 根菜の保存の知恵、今昔

4 里のステージ 新潟県十日町市

28 心と体を健康へといざなう  
キーステーション

—全国のMOA健康生活館と各施設—

40 続けよう！ 米食生活

42 食の心あれこれ⑩

小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

44 シリーズ環境⑤⑦

浅野 智恵美

環境カウンセラー、NACS消費生活研究所  
主任研究員

水産資源と環境①

食生活の変化と水産資源の現状

48 からだ元気に！

毎日続ける1・2・3 ⑦

52 エッセー／家族の風景⑤⑥

小熊 弥生

純国産同時通訳者

「恵まれた不幸、恵まれない幸」

54 クリーン&ビューティーライフ

家庭環境を美しく整えて

楽しい毎日を

ももせ いづみ 生活コラムニスト

56 もっとことばを④⑥

飯間 浩明 日本語学者・国語辞典編纂者

60 楽園歌壇 間 ルリ／選と評

62 楽園俳壇 中村 和弘／選と評

64 美の探訪 MOA美術館の展覧会

66 楽園の風

今号の「ハッピークリエーション」は休載致します。