

# CONTENTS



Winter  
2018 VOL.70

岡田

題字：岡田茂吉

## 【表紙に寄せて】

表紙の写真はMOA美術館（静岡県熱海市）の「茶の庭」の紅梅です。

2月から3月にかけて庭内の一角にある「花の茶屋」は、前庭の梅の花を眺める人でひときわにぎわいます。

撮影はひな祭りも過ぎた3月上旬。いつもならカメラを向ける人々や花の蜜を吸うメジロの姿を目にしますが、雪景のこの日はただただ静寂に包まれていました。

ふんわりとした雪を身にまとった梅の花は、さながら和菓子のように解けてなくなってしまう前に、カメラの中にそっとしまいました。

## 特集 新しい絆社会に向かって

—岡田式浄化療法に期待集まる—

### Interview 新たに踏み出す 健康長寿への道

鳥取県南部町 前町長  
坂本 昭文 さん

### Essay 町民の選択肢を増やし 多様性ある社会へ

鳥取県南部町  
陶山 清孝 町長

### Interview 浄化療法の研究が 新たな段階迎える

一般財団法人MOA健康科学センター  
内田 誠也 主任研究員

### Interview 岡田式健康法が 絆社会の柱に

医療法人財団玉川会エムオーエー名古屋クリニック  
柴 維彦 院長

### Essay p.22 痛みが和らいで

宮城県名取市  
氏家 れい子

### Essay p.24 心まで健やかに

石川県小松市  
中川 豊治

## 特集2 豊かな食を考える

## 健康と幸せの鍵 「和食」で心も体も大満足

### 28 知っていますか？ 和食の魅力と課題

早瀬 仁美 国立大学法人奈良女子大学特任教授

### 30 やってみよう！ 和食で心と体を育もう

### 34 食卓にもっと和食料理を

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

### 4 柱のステージ 長野県木曾町

### 26 心と体の健康ひろば —全国の療院のご案内—

### 35 ここで作っています 「MOA自然食品」①

### 36 続けよう！ 米食生活

### 38 食の心あれこれ⑪

小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

### 40 ハッピークリエーション⑥⑨

村上 良子さん 染織作家  
重要無形文化財「紬織」保持者  
植物の色で自分の世界を  
謙虚さと大胆さを兼ね備えて

### 44 シリーズ環境⑤⑧

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②  
ご存じですか？ 海のエコラベル

### 48 からだ元気に！ 毎日続ける1・2・3 ⑧

### 52 エッセイ／家族の風景⑦

安井 レイコ  
エッセイスト&料理研究家  
「香り松茸、味家族」

### 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④

飯間 浩明 日本語学者・国語辞典編纂者

### 60 楽園歌壇 間 ルリノ選と評

### 62 楽園俳壇 中村 和弘ノ選と評

### 64 美の探訪 MOA美術館の展覧会

### 66 楽園の風