

CONTENTS



Autumn 2018 VOL.73

秋
園

題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

赤い花を咲かせるソバをご存じでしょうか。

写真は長野県箕輪町にある「赤そばの里」です。9月中旬から10月にかけて、赤いじゅうたんのよう色鮮やかな赤ソバの花が畑一面に咲き広がります。深紅の花を付ける赤ソバは茎も赤くなるのが特徴で、この絶景を写真に収めようと全国からカメラマンが訪れるそうです。

ソバの花を眺めていたらおそばが食べたくなりました。ちなみに赤そばは、白そばより風味があってコシも強いのだとか。

紅葉狩りより一足先に、赤い色を満喫しに出掛けてみませんか。

特集 腸内細菌の力を見つめて

—より良い食生活が健康づくりの鍵—

Interview 腸が教えてくれる
p.8 健やかな生き方

東京大学
光岡 知足 名誉教授

Interview 腸内環境を整える
p.18 発酵食品を食卓に

鹿児島女子短期大学
福司山 エツ子 名誉教授

Interview 人体と土壌の
p.14 微生物相の働き

公益財団法人農業・環境・健康研究所
陽 捷行 副理事長

Report 有機・自然農法の
p.22 農産物と腸内細菌

一般財団法人MOA健康科学センター
加藤 孝太郎 研究員

特集2 豊かな食を考える

魚っておいしいね 脂、うま味、栄養のフルセット

- 28 知っていますか？ お魚を毎日食べて健康長寿
鈴木 たね子 国際学院埼玉短期大学名誉教授、農学博士、日本おさかなマイスター協会講師
- 30 やってみよう！ お手軽調理で魚を味わう
- 34 簡単！時短！でおいしく調理
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

- 4 穂のステージ 山梨県山梨市
- 24 こころと体の健康ひろば
—全国の療院のご案内—
- 35 ここで作っています
「MOA自然食品」④
- 36 続けよう！ 米食生活
- 38 食の心あれこれ⑭
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー
- 40 美のある時空
工芸品がつなぐ和の心②
十五代 鈴木 盛久 さん 釜師
40代での一念発起
歴史をつなぐ役割感じて
- 44 シリーズ環境⑥
秋元 智子
環境カウンセラー、埼玉県地球温暖化防止
活動推進センター事務局長
環境と外来種①
外来種がやってくる
- 48 からだ元気に！
毎日続ける1・2・3 ⑪
- 52 エッセー／家族の風景⑥
甲斐 みのり
文筆家
「家族の時間が教えてくれたこと」
- 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⑤
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