

CONTENTS



Summer 2015 VOL.60

楽園

題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

北海道上川郡美瑛町、春から秋まで数十種類の草花が咲き乱れる花の楽園「四季彩の丘」に咲くルピナス。

ルピナスはラテン語でオオカミを意味するループスに由来し、どんな土地でも育つたくましさからその名前が付けられたとも。

古代ヨーロッパでは、ルピナスを食べると心が明るくなり想像力が高まるといふ俗信もあり、食用、薬用、せっけん、牧草と幅広く使われていたそうです。

ルピナスのようにたくましく、いつも明るく心豊かに生きていきたいものですね。

特集 未来を担う地域の宝

—世代を超えて力を合わせ—

Interview 新しい時代の

p.8 子供たちの教育

上智大学総合人間科学部教育学科
奈須 正裕 教授

Interview 大人の役割は

p.12 気付きのサポート

重要無形文化財「竹工芸」保持者
藤沼 昇 さん

Interview 食育を通じて

p.16 高まる自己尊厳感

食育・料理研究家
坂本 廣子 さん

Essay

p.20 名誉にかけて

宮城県仙台市
千野 修司

Essay

p.22 見つめて認めて

東京都大田区
片瀬 友子

Essay

p.24 食を楽しむ時間

大阪府豊中市
宮地 もとみ

特集2 豊かな食を考える

血糖値の上昇を抑えるコツ 食材、食べ方を見直して

- 28 知っていますか？ 糖尿病と食事の関係
土澤 明子 管理栄養士
- 30 やってみよう！ 我慢いらずのアイデア料理
- 34 我慢するよりアイデアレシピ！
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
- 35 血糖値コントロールは食事と運動で

4 集のステージ 神奈川県座間市

36 よりすぐりのおいしさ、
こだわりの品を『お届け』します

38 食の心あれこれ①
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

42 ハッピークリエーション⑥⑩
須田 賢司さん 木工芸作家
重要無形文化財「木工芸」保持者
異素材の融合が生む調和美
新たな価値観の創成も心に

46 シリーズ環境④⑧
浅野 智恵美
環境カウンセラー、消費生活アドバイザー
環境と水①
私たちの生活と水資源

50 共に開こう 未来への扉⑬⑮
道下 知子
西武文理大学専任講師・税理士
私たちの生活を豊かにするもの
税金について改めて考える②

54 エッセー／家族の風景⑦

真珠 まりこ
絵本作家
「生まれてくれてありがとう」

56 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

58 もっとことばを③⑨
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 読者の広場／ティールーム⑤⑨
楽園の風