

CONTENTS



Autumn 2015 VOL.61



題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

日本屈指のそばどころ福井県では、9月下旬から10月にかけて秋ソバの花が田園地帯を白く染めます。ソバの花の色は白の他、薄紅や赤があり、古くから多くの人に愛されてきました。

道のべや手よりこぼれて蕎麦の花 (与謝蕪村)

ソバの花は何か人を魅了し詩情を誘い、歌人や俳人たちの心象に響くのかもしれません。

最近では地元の景観作物として栽培する地域も増え、白く愛らしいソバの花見たさに、観光客やカメラマンも多く訪れるのだそうです。

花の時期が過ぎ実が付けば、待ちに待った新そばの季節。見てよし詠んでよし食してよし。今年はどうんな味わいが楽しめるでしょうか。

特集 心を表現するもの

—言葉のオシャレが生活をより豊かに—

Interview やさしい言葉で

p.8 語りかける

日本語学者・国語辞典編纂者
飯間 浩明 さん

Interview 文字の力で心を

p.12 もっと自由に

作家、カウンセラー
宇佐美 百合子 さん

Interview プラスの言葉で

p.16 人も自分も大切に

元浜松大学教授
長谷川 真知子 さん

Essay

p.20 心に響くひと言

岐阜県多治見市
林 真彦

Essay

p.22 「私もそうだよ」

広島県広島市
川口 一美

Essay

p.24 美しい心と言葉

鹿児島県鹿児島市
横井 江美子

特集2 豊かな食を考える

冬を迎える体づくり 備えは秋の食事から

28 知っていますか？ からだを冷やさない食事

小野 明子 管理栄養士

30 やってみよう！ 旬食材で「養生の秋」レシピ

34 秋の恵みで体を中から整えよう

金丸 利恵 おうちごはん研究者・管理栄養士・食生活アドバイザー

35 食事と運動を組み合わせ「冷え」対策

4 虹のステージ 長野県長野市

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②
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⑥
前田 昭博さん 陶芸作家
重要無形文化財「白磁」保持者
山陰の自然に育まれた感性で
ここにしか生まれない「白瓷」を

46 シリーズ環境④
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
環境と水②
水資源と環境問題

50 共に開こう 未来への扉⑰

山根 健治
宇都宮大学農学部教授
人と植物の関係を考える
数多ある恩恵と癒し①
社会の求める植物・園芸

54 エッセー／家族の風景④
広瀬 裕子
エッセイスト、編集者
「ささやかな側に立つものとして」

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⑨
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