

# CONTENTS



Spring  
2017  
VOL.67

楽園

題字：岡田茂吉

## 【表紙に寄せて】

春は一年のうちで最も多くの花が咲く季節。色鮮やかな花壇やプランターを見ているだけで、元気が湧いてきます。

写真は静岡県の伊豆半島東岸にある河津バガテル公園での1カットです。

寄せ植えにされたペチュニアやアスターはさながら春の野のよう。花たちの楽しいおしゃべりが聞こえてきそうです。

散歩の途中の植え込み、車窓から見える花畑、日常のほんのひととき、ふと目を留めるとそこには季節の花々がほほ笑む。

心の美しさや豊かさは、美を意識した日々の暮らしから培われていくのかもしれないですね。

## 特集 心も体もリフレッシュ

—花や緑が支える潤いある暮らし—

### Interview 植物の癒やしを

p.8 万人のものに

東京農業大学農学部  
浅野 房世 教授

### Reportage 心と体に健康

p.14 もたらす園芸福祉

石川県金沢市 静岡県伊豆の国市  
金沢療院 奥熱海療院

### Essay

p.18 花を育てる誇り

宮城県仙台市  
丹野 清隆

### Essay

p.20 花が生きる力に

茨城県結城市  
宮田 清貴

### Essay

p.22 心に幸せの種を

高知県いの町  
下元 喜久美

## 特集2 豊かな食を考える

## うま味のチカラを食卓に おいしさアップ 健康ゲット

### 28 知っていますか? 「うま味」と「減塩」について

小野 明子 管理栄養士、産業カウンセラー

### 30 やってみよう! 素材を味わう健康な食生活

### 34 素材を生かしたおいしい料理

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

### 35 日本の食文化を築いた「うま味」の追求

### 4 始のステージ 神奈川県湯河原町

### 24 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—

### 36 続けよう! 米食生活

### 38 食の心あれこれ⑧

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⑦

十四代今泉今右衛門さん 陶芸家  
重要無形文化財「色絵磁器」保持者  
受け継いだ伝統に感謝し  
色鍋島の技と心を高めて

### 44 シリーズ環境⑤

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  
衣類と環境②  
衣類の向こう側にある問題

### 48 からだ元気に!

毎日続ける1・2・3 ⑤

### 52 エッセー／家族の風景④

黒川 伊保子  
脳科学コメンテーター、随筆家  
「受け継がれることば」

### 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／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