

CONTENTS



Autumn 2017 VOL.69



題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

コケの葉の間から立ち伸びる茎。これはコケの胞子体です。

その姿形から「コケの花」と称され、俳句の夏の季語としても用いられます。

箱根美術館の苔庭には200本以上のモミジと共に、約130種類ものコケが一面に敷き詰められています。秋になると、色鮮やかな紅葉と多種多様なコケの緑のコントラストが、訪れる人々の目を楽しませてくれます。

ちょうどその頃、落ち葉の周りでツツンと伸びたコケの花たちに出合えるかも。いつもよりちょっと目線を下げて、愛らしいコケの花を探してみませんか。

特集 食から始まる毎日の生活

—安全・安心、プラスおいしさを—

Interview 農から始まる

p.8 新しい社会

一般社団法人全国農業改良普及支援協会
岩元 明久 常務理事

Essay

p.24 喜び力に米作り

栃木県大田原市
加藤 英治

Interview 土の偉力を生かす

p.14 自然農法の真価

一般社団法人MOA自然農法文化事業団
奈良 安規 理事長

Essay

p.26 知る楽しみ

和歌山県岩出市
東垣内 恭子

Interview 賢い消費者が築く

p.20 食の安全・安心

食育デザイナー
神木 千鶴 さん

特集2 豊かな食を考える

大地のパワーがぎゅっ！ 栄養しっかり「根菜」料理

32 知っていますか？ 体を元気にする根菜パワー

中沢 るみ 管理栄養士、野菜ソムリエ協会講師

34 やってみよう！ 根菜から考える健康生活

38 根菜で作る多彩な家庭料理

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

39 根菜の保存の知恵、今昔

4 里のステージ 新潟県十日町市

28 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—

40 続けよう！ 米食生活

42 食の心あれこれ⑩

小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

44 シリーズ環境⑤⑦

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①

食生活の変化と水産資源の現状

48 からだ元気に！

毎日続ける1・2・3 ⑦

52 エッセー／家族の風景⑤⑥

小熊 弥生

純国産同時通訳者

「恵まれた不幸、恵まれない幸」

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④⑥

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

今号の「ハッピークリエーション」は休載致します。