

# CONTENTS



Summer 2017 VOL.68

楽園

題字：岡田茂吉

## [表紙に寄せて]

山地の林縁や草むらにポツリ、新緑の木の根元にポツリ、沢の脇にポツリ、と咲くヤマユリ。弧を描きながら広がる花びらはユリの中でも最大級であり、ユリの王様とも呼ばれています。

花の重さを支えるしなやかな茎、オレンジ色の雄しべ、黄色い線と赤い斑点がリズムを奏でる花びら。それらが一体となって見る者に、けなげさやたくましさ、いとおしさを感じさせてくれます。

写真は箱根美術館の庭園内に咲くヤマユリです。レンズを向けると、上品で甘く強い香りが鼻をくすぐってきました。

年々花を増やしていくヤマユリのように、私たちが「喜び」という花を増やしていけるといいですね。

## 特集 健康な人、まちをつくる

—自助・共助・公助が一体となって—

### Interview 他者につながる p.8 健やかな生き方を

一般社団法人日本統合医療学会  
鹿児島県支部  
吉田 紀子 支部長

### Interview 自助力を高める p.12 マインドフルネス

RE SM新横浜睡眠・  
呼吸メディカルケアクリニック  
川野 泰周 副院長

### Interview 健康の価値を考え p.16 豊かな共助社会を

札幌市立大学看護学部  
猪股 千代子 教授

### Interview 「ふくしあ」軸に p.20 人も地域も健康に

静岡県掛川市  
松井 三郎 市長

## 特集2 豊かな食を考える

### 食卓の万能選手・大豆 元気をくれる頼もしい味方

- 30 知っていますか？ 大豆はスーパーフード  
中尾 真樹 一般社団法人健康栄養支援センター会長
- 32 やってみよう！ 大豆で育む健康な毎日
- 36 アレンジ自在の大豆から  
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
- 37 毎日が大豆食品と共にあった日々

4 穂のステージ 福井県小浜市

26 心と体の健康ひろば  
—全国の療院のご案内—

38 続けよう！ 米食生活

40 食の心あれこれ⑨  
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⑥⑧

山下義人さん 漆芸家  
重要無形文化財「蒔罨」保持者  
自由な発想で蒔罨に新表現  
「未完成の完成」を心に

46 シリーズ環境⑤⑥

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③  
衣類の無駄をなくそう

50 からだ元気に！  
毎日続ける1・2・3 ⑥

54 エッセー／家族の風景⑤⑥

井上 理津子  
ノンフィクションライター  
「巡りゆく『白い花、』

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

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

「もっとことばを」は、今号は休載致します。