

# CONTENTS



Winter  
2019 VOL.74

菜園

題字：岡田茂吉

## 【表紙に寄せて】

早春から初夏にかけ、田畑や道端などでよく見かけるハート型の実を付けた白くて小さな花。そう春の七草でもおなじみ、ナズナです。

ナズナは花の下に付く果実の形が三味線のばちに似ていることから、ペンペン草ともいわれます。荒れた土地でも自生できるたくましい生命力を持っています。かわいらしくて柔らかそうで、それでいてしっかりと大地に根を張っているのです。

早春の日差しを受けてきらきらと輝くナズナの白い小さな花。足を止めてじっくり見つめてみませんか。

## 特集 心を豊かにする教育

—美に触れ合う機会を大切に—

### Interview 美術教育を通して p.8 心の成長を図る

女子美術大学  
小川 正明 名誉教授

### Essay p.20 幸せ巡る作品展

北海道札幌市  
渡部 鮎子

### Interview p.14 子どもたちに もっと体験の場を

重要無形文化財「竹工芸」保持者  
藤沼 昇 さん

### Essay p.22 心育てる盆点前

静岡県掛川市  
戸塚 智子

## 特集2 豊かな食を考える

### 元気な血液、若々しい血管 食習慣を見直そう

28 知っていますか？ 食事と血液サラサラとの関係  
川端 輝江 女子栄養大学基礎栄養学研究室教授

30 やってみよう！ さらさら血液で元気な体

34 元気な体と心地よい生活  
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

4 望のステージ 静岡県清水町

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—

35 ここで作っています  
「MOA自然食品」⑤

36 続けよう！ 米食生活

38 食の心あれこれ⑬  
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

40 美のある時空  
工芸品がつなぐ和の心③

寺本 守 さん 陶芸作家  
個性を尊ぶ気風が生む  
現代とこれからの笠間焼

44 シリーズ環境⑫  
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  
環境と外来種②  
温暖化による外来種の影響

48 からだ元気に！  
毎日続ける1・2・3 ⑫

52 エッセー／家族の風景⑥  
大口 知子  
フリーライター、簡単料理研究家  
「お金では買えない料理」

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⑤  
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