

# CONTENTS



Spring  
2019 VOL.75

岡田

題字：岡田茂吉

## [表紙に寄せて]

ハナショウブと端午の節句に使われるショウブは、科目が違う別の植物であることをご存じでしょうか。ハナショウブは江戸時代初めまでにノハナショウブが園芸化されたもの。一方、ショウブは根や葉がしょうぶ湯に用いられます。

写真は、梅雨時の曇り空の下で美しく映える「万里の響」という品種のハナショウブです。

ハナショウブの観賞は約300年前から始まり、江戸の頃より品種改良が盛んに行われ、現在では5,000種以上もあるのだとか。「天女の羽衣」「誰が袖」「雲の駆波」「神路の雪」など、古典植物らしい優雅な名前も。

ハナショウブが花を咲かせるのはわずか3日程度。そのはかなさを感じさせる姿が、人々の心を捉えて離さないのかもしれない。

## 特集 心も体も健やかに保つ

—幸せな人生に寄り添う岡田式健康法—

### Interview 岡田式健康法と p.8 コミュニケーション

ヴィッテン・ヘルデッケ大学  
的場 主真 教授

### Interview 岡田式健康法 p.16 三位一体の力で

医療法人財団光輪会 光輪会鹿児島クリニック  
牧 美輝 院長

### Interview 命の大切さ意識し p.12 自分らしい人生を

阿南町富草・和合へき地診療所  
金 秀成 所長

### Interview 花との触れ合いが p.20 人と社会をつなぐ

医療法人財団玉川会MOA高輪クリニック  
河合 由紀 医師

## 特集2 豊かな食を考える

## 心も体も喜ぶ食べ方 キーワードはゆっくり & 楽しく

28 知っていますか？ よく噛んでよく生きよう  
田沼 敦子 歯学博士、健康咀嚼指導士、料理研究家

30 やってみよう！ ゆっくり楽しんで食べよう

34 ゆとりある楽しい食卓  
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 彩のステージ 滋賀県高島市

24 こころと体の健康ひろば  
—全国の療院のご案内—

35 ここで作っています  
「MOA自然食品」⑥

36 続けよう！ 米食生活

38 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

40 美のある時空  
工芸品がつなぐ和の心④

山田 勘太 さん 漆芸家  
安らぎと活力をくれる  
水の流れをモチーフに

44 シリーズ環境③  
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③  
外来種対策の背景と現状

48 からだ元気に！  
毎日続ける1・2・3  
シリーズ2①

52 エッセー／家族の風景⑥  
熊谷 あづさ  
ライター  
「猫も家族」

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