

CONTENTS



Autumn 2019 VOL.77

秋園

題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

秋になると、公園や河川敷、休耕田など、あちこちからコスモス畑を目にします。コスモスは雑草の発生を抑え、土が荒れるのを防ぎ、また景観も楽しめるなどの理由で、田んぼや畑に植えられているそうです。

コスモスといえばピンク色を思い浮かべますが、最近では品種改良が進み、花びらがフリンジ状、筒状、二重のものなどさまざまな種類があるのだとか。

今年ではどんなコスモスと出合えるでしょう。休日には近くのお花畑に出掛けてみませんか。

特集 美味しいまちづくり

—健康な地域社会は毎日の食から—

Interview 自然農法と「美味しいまちづくり」
p.8

公益財団法人農業・環境・健康研究所
木嶋 利男 顧問

Essay 大地の恵みと力
p.20

北海道北見市
原田 真理子

Interview 野菜を食べて人も社会も健康に
p.14

医師・野菜ソムリエ上級プロ
宮田 恵 さん

Essay 思い交わる店に
p.22

大阪府貝塚市
中根 まき子

特集2 豊かな食を考える

意外と身近な米粉料理 らくらく調理で毎日の食卓へ

28 知っていますか？ 米粉ってこんなに便利！
サカイ 優佳子 一般社団法人DRY and PEACE代表理事

30 やってみよう！ 変幻自在な米粉レシピ

34 バランスの良い食事を作ろう
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 流のステージ 栃木県日光市

24 心と体の健康ひろば
—全国の療院のご案内—

35 ここで作っています
「MOA自然食品」⑧

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 美のある時空
工芸品がつなぐ和の心⑥
和田 的 さん 陶芸家
心象風景を彫りで表す
新たな白磁の世界

44 シリーズ環境⑥
服部 乃利子
静岡県地球温暖化防止活動推進センター
ゼネラルマネージャー、環境カウンセラー
環境と食品ロス②
食品ロスを無くす社会の努力

48 からだ元気に！
毎日続ける1・2・3
シリーズ2③

52 エッセー／家族の風景④
藤原 千秋
ライター
「ことだまを食んで。」

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