

# CONTENTS



Summer 2020 VOL.80

楽園

題字：岡田茂吉

## [表紙に寄せて]

ほのかな香りに誘われてたどり着いたイングリッシュガーデン。初夏を感じさせる心地よい風の中、紫色のラベンダーが手を振って出迎えてくれました。

撮影は、神奈川県中西部の秦野戸川公園。心と体をリフレッシュさせてくれる爽やかな香りが、辺りに漂います。

ラベンダーは古代ギリシャや中世ヨーロッパなどで、香水やポプリの他、料理、薬用植物としても利用されてきたそうです。現在でもハーブオイルやフレグランス、キャンドルなど、生活の中で広く愛用されるとても身近で親しみやすい花です。

優しい香りに包まれながらすてきな夢をと、お土産にポプリを一つ求めました。

## 特集 ポジティブに生きる

— 困難な時こそ視点を変える —

### Interview

作家、カウンセラー  
宇佐美 百合子 さん

p.6 どんな自分にもOKを出そう

### Interview

トータルフードプロデューサー  
小倉 朋子 さん

p.12 食事をつくるポジティブ脳

- 4 清のステージ 東京都台東区
- 16 小倉さん提唱の食事七則 ～美しい食べ方のマナー～  
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー
- 24 やってみよう！夏の献立  
金丸 利恵 おうちごはん研究家・管理栄養士
- 27 ここで作っています「MOA自然食品」⑪
- 28 続けよう！米食生活
- 30 食の心あれこれ②①  
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー
- 32 シリーズ環境⑥⑧  
浅野 智恵美  
N S C S 消費生活研究所主任研究員、環境カウンセラー  
環境とプラスチック②  
脱・使い捨てプラスチックへ
- 34 エッセー／家族の風景⑦  
岡田 光世 作家・エッセイスト  
「義母のニューヨーク」
- 36 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
- 40 楽園歌壇 間 ルリ／選と評
- 42 楽園俳壇 中村 和弘／選と評
- 44 美の探訪 MOA美術館の所蔵品
- 46 楽園の風

今号の「美のある時空」は休載致します。