

今月のセレクト

過剰な情報にとらわれず
自分自身を失わない、
身近にある豊かな生き方。



その治療って、本当に必要？
『つくりられる病』
過剰医療社会と「正常病」

井上芳保著／ちくま新書
定価・本体860円(税別)

健康指標となる血圧や血液検査結果など「正常値」におさめなければ即病気であるかのような、健康不安に陥っている人は多いようだ。さまざまな商品広告やマスメディアの情報がそれを扇動している。著者は社会学者。医師が人間の心身にかかわる専門家という立場から患者を診断するのと同じように、社会学者という社会のあり方にかかわる専門家の立場から今の社会を診断すると、人々が「正常であらねばならない」と強迫的に思い込む「正常病」にかかっていること指摘する。高血圧や脂質異常症などのメタボ健診、うつをはじめとする精神科医療の実情から、恣意的な診断や投薬が症状を悪化させることもあると指摘。その背後にある、現代の社会システムの病理を問い直す一冊である。(T)

食欲に食べすぎていませんか？

『心が疲れたら
お粥を食べなさい』

豊かに食べ、丁寧に生きる禅の教え

吉村昇洋著／幻冬舎
定価・本体1300円(税別)

著者は禅寺の副住職にして臨床心理士。2年前の小誌の連載を懐かしむ読者もいるだろう。本書は、著者が修行生活を送った永平寺での食事のあり方についてまとめたもの。若き修行僧の驚きや失敗、素朴な疑問など「肌で感じたこと」が綴られ、修行の様子をかいま見るよう楽しい。

書名にも出てくるお粥。仏教の言葉で「粥有十利」といい10のよい点があるそうだが、お粥そのものの力というより、毎日変わらぬお粥と対峙することで自分の存在を見つめられるというところに意味があるようだ。朝もだんだん寒くなってきた。温かいお粥はきつとおいしいだろう。(F)



『一生太らない生き方』
普通に食べてスリムになる方法

井出留美著／ぴあ株式会社
定価・本体1200円(税別)

やせる必要がないのに無理な食事制限や糖質カットを試みる人は多い。しかし「すぐに効果が表われる」といった方法には多くの落とし穴が隠されている。流行に左右されない目を養い「太らない生活習慣」を身につける方法を伝授。



『美味しい田舎のつくりかた』
地域の味が人をつなぎ、
小さな経済を耕す

金丸弘美著／学芸出版社
定価・本体1800円(税別)

地元の食材を生かした加工品や料理を生み出すことで、地域の活性化に影響を与える起業家たちを紹介。地域の食材や食文化を「仕事」にするための必要かつ具体的なノウハウを学べる。「美味しい田舎」を訪ね歩きたくなる一冊。

3名様に
プレゼント
応募は140分の
アンケート
用紙で