

原因です 痩せるダイエット 12

- もりでも、あなたの食べ方では痩せない。..... 14
- いと、食べたものは燃焼できない。..... 20
- 太る、これは大きな勘違い。..... 22
- り食べて、基礎代謝を高める。..... 24
- 方でわかる
- た、痩せやすい食べ方。..... 28
- べる、韓国料理は痩せられる。..... 32
- た、林望流おいしい低脂肪料理。..... 36
- を摂って、自然に痩せる方法。..... 54
- 燃やす、話題の4つの栄養素。..... 58
- が変った、糖質コントロールが有効な理由。..... 62
- 挑戦
- たら、3週間でこんなに痩せられた。..... 68

たの筋肉は、縮まっていますか？

- 0代からの筋肉の鍛え方。..... 73
- をつくる、分岐鎖アミノ酸BCAAに注目。..... 78
- 筋を鍛える、日常生活の中でのエクササイズ 80
- スリミング化粧品最新事情。..... 82
- かす、スポーツウエアとシューズ 84
- を考えた、美容液のような化粧下地。..... 88
- 日々のアクセントです、コーヒーとお茶で二人の時間。..... 91
- に、毎日飲むスポーツドリンク 96
- 新連載 | 代謝症候群は、セルフチェックが肝心です。..... 102
- から、体の中から自然にダイエット 106
- 、ファンデーションに新色登場。..... 108

情報 「水の美、日本の夏は、エアコンよりも五感で涼を。」..... 192

- 49 金丸弘美さん 5
- の視点 70 7
- 用品。津田晴美 15 9
- しい暮らし 川津幸子 25 11
- 70 「トートバッグ」高橋みどり 41
- 70 酒井順子さん 43
- のいる背表紙 堀江敏幸 28 150
- 濱崎龍一さんの のんびりゆったりイタリアン 45 152
- リハホリ 44 中嶋マコトさん 155
- 情報 45 157
- 清水博子さん 158
- は食欲 新連載2 阿川佐和子 196

- 気自慢 70 横森理香 53
- の中の差別 125 72
- 7 129
- う あした 70 武笠太郎さん、坂本嘉穂さん 130
- ましたか 134
- 見ましたか 70 辰巳 渚 138
- 感きましたか 70 公文裕子 139
- 140
- 70 寺島しのぶさん 143
- 特集 今よりもお金を稼ぐ、貯める最良の方法。..... 148
- 読のお知らせ 165
- 142
- たへ。38 166
- ム 2 ダイエットは楽し 48

ス 2006 禁・無断転載
 子代田グラビヤ
 ヂョン...那須彩子 (アレフ・ゼロ)
 子 石谷香織 都筑末歩 岡村真美 (アレフ・ゼロ)
 子 今田賢志
 の出版情報は、ホームページ「マグネットカフェ」でご覧になれます。
 azine.co.jp/
 掲載されている商品の価格は、原則的に消費税(5%)込みの価格です。



撮影・武方賢治

日本の食環境は脆い。その現実を 子どもたちにも知ってもらいたい。

金丸弘美さん かなまる・ひろみ 食環境ジャーナリスト

「食育が、教育の一つの柱になりました。でも、一体何をするのか。私は、本物の食材とは何か、その味はどんなものかを、子どもたちに伝えることだと思っています」

金丸弘美さんは、子どもの食品アレルギーをきっかけに、全国の食環境を調べ始めて10年。住まいを徳之島に移し、ときには、人前でエプロンをすることも出てきた。静岡県伊東市で、食育の授業をしたときのことだ。

「何種類かの天然塩と、いろいろな米とでおいざりを作り、味と香りと手触りを子どもたちに感じてもらった。面白かったですよ。十三穀米のことを『自然を包み込んだような味がします』と表現した子がいた。『お米にも人間みたいに顔があるんですね』と言う子も、小学生でも、本物を理解する力がある。旬が分からない、味が分からないというのは、親世代が分からないからなんです」

分からない。知らない。だから、食に対して、漠然と不安を抱えているのだ。

「食糧はたくさんあるのに、輸入物ばかり。どこで誰が作ったのか分からない。本当に安心して食べていいものか。ついつい目に入る加工食品を食べてしまふ。親世代の話聞いて分かったのは、その不安の根拠があやふやだということでした」

何が問題なのか。原因は何なのか。

「日本の食糧自給率。農村従事者の平均年齢。狂牛病の実際。そういったものを、トータルに捉える必要があるのではないか」

そう思い、金丸さんは絵本形式でテキストを作った。それが、『フードクライシス 食が危ない!』だ。

「嘆いたり怖がったりしているだけでは、地域の食を進展させ、安心できる食材を確保するためにも役立ててほしいですね」