



★今月の言葉「食べる」：「何を食べているかを言ってみたまえ、君がどんな人かを言ってみせよう」
（ブリア＝サヴァラン：フランスの政治家、食通、「美味礼賛」の著者の言葉）

★特別記事：

- 「脳を活性化する歯の磨き方」：認知症専門医・医学博士 長谷川嘉哉先生に聞く（4頁）
 - ・噛み続けることができれば、幾つになっても、脳は生き生きとよみがえるのです！
 - ・特に、「歯のケアによる劇的な改善」に紹介される皆さんの症例は、力強い証です！！
 - ・脳を活性化させる歯の磨き方。・「両手磨き」を習慣に。等々、具体的な方法が紹介されています。読んで納得、家族や周りの皆さんにも紹介して、みんなで健康で明るい日々を。

★羅針盤：「ベジタリアンとしての歩みを振り返って」：神戸アドベンチスト病院 山形愛子 14頁
 ・今や世界では、ベジタリアン食は健康的であり…環境にも動物にも優しいライフスタイルとして脚光を浴びています。2017年の訪日観光客のうち130万人がベジタリアンだった…驚き。

★「愛に出会った」＝パッションの愛 19頁
 ホノルル・リスト教会 関真土牧師
 ・「そんなに愛しているなら証拠を見せて」、ある女性の“相手の男性に対する問い”自分なら、どのように証拠を示すことができるか？
 ・神様の、私たちに対する愛の証拠とは？

★「旅人の視点」文明とキリスト教の融合 23頁
 ・「ギリシャ・ローマ文明が、キリスト教の影響を受けて、生まれ変わって誕生したのがローマ・カトリック教会である」とあります。
 ・そのなかで、聖母マリアに対する信仰がどのように生まれてきたのかは興味深い…。稲田 豊牧師

★思秋期における人間関係…テストステロンの秘密 老年精神科医 和田秀樹 28頁
 ・男性ホルモンのテストステロンが減ると、異性への関心が落ちるだけでなく、人間全体への関心が落ちると言われています。そして記憶力や判断力も低下…。さてその対策は？

★ヴィーガン男子のひとりごと：体に必要な栄養素《タンパク質》 ダンテ・オレール 32頁
 ・よく聞かれる質問「タンパク質はどこから摂っているの？」…お肉と植物を比較すると？

★生きること信じること「ナンバーワンからオンリーワンへ」 明智晋作さん 35頁
 ・どうしてもやめられなかったパチンコ。葛藤の中にあつた明智青年を、その奴隷状態から解放し、人生を大きく変えるきっかけとなった聖書のある一つの言葉とは…。

★いのちいとおし＝「タフでデリケートな胃」 健康増進クリニック院長・水上 治 医師 44頁
 ・胃潰瘍は少なくなりましたが、いまでも多く見つかる胃がん。男性の1位、女性は3位、その危険因子とされるのがピロリ菌…胃がんの予防と対策を確認。味噌汁のような発酵食品が良いそうです。

★「本能のままでも」 40頁
 理学療法士・田村陽子
 ・リハビリの場面で予期せぬ身体接触被害…いわゆるセクハラであります。ともすると生々しい現実もベテランの田村さんの対応はお見事！読んでいてほのぼのとさせられますよ。

★谷口ももよのベジ薬膳 64頁
 美味しく、楽しく、美しく
 ・「お豆腐のガパオ風ごはん」
 お豆腐でボリュームたっぷり！バランスご飯…
 ・お豆腐はしっかり水切りをするといろいろなお料理にアレンジできます。そのヒントがいっぱい

★「子どもたちの幸せをつくる」…自分で選ぶ 草野知子（鹿児島三育小学校教師）50頁
 ・いま、子どもたちにどのような学びが必要なのかが考えさせられます。注目はアクティブラーニング（AL：主体的に・協働的に学ぶ学習）学習意欲を高め、自律に導くには？