

# 生涯学習情報誌

Life Learning

8 2015  
Aug.  
NO.300



## 情報誌通巻300号に感謝して

生涯学習開発財団理事長 松田妙子

通巻257号  
(現行のスタイルに)通巻200号  
2007年4月発行通巻100号  
1998年12月発行通巻6号  
1989年4月発行創刊号  
1988年1月発行

『生涯学習情報誌』は本号で通巻300号になりました。かつて少くない区切りの数字を刻めたのは、生涯学習に取り組む多くの方々のご理解やご指導によるものと、紙面を借りて感謝申し上げます。

創刊号は1988年冬号です。美しい表紙絵は日仏で活躍した今井俊満画伯によるもの、デザインは日本を代表するグラフィックデザイナー・田中一光氏でした。まだ「生涯学習」という言葉と概念が世の中に浸透していない時期であり、書店で販売する季刊誌として、生涯学習を推進するためのさまざまな提言や取り組みを紹介しています。

3年間発行の後はLIL会員へ情報提供する会員情報誌へと役割を変えました。調査・クリッピング情報に加え、各界で生涯学習を実践する進歩的な方々の連載は、本誌ならではのユニークさで、後に書籍化されたものもあります。

近年は、再度カラー化し、日本文化や伝統技術を独自取材で紹介しつつ、50歳以上の博士号取得支援、会員交流、シンポジウム、国際交流、社会起業家支援など、財団の取り組みやイベントも積極的にレポートしております。

毎月のクリッピングや記事は、皆様への情報提供であると同時に財団にとっても、先頭で旗を振ってきた場所にとんな芽が出て育っているのかを確認できる意義深いものとなっています。輝く方々の生き様や世の中の動きを肌で感じ、これからも、生涯学習に取り組む皆様の指針となるべく誌面充実に努めたいと考えております。



ハーバード大学クロコディロス2015のメンバーが、世界ツアー途中で財団理事長・松田妙子を表敬訪問。メンバーから、長年の公演サポートと友情に対する感謝が伝えられ、理事長も笑顔で返した。この日は、日本公演ご協力者も含めて交流し、ツアーのステージでは聴けない日本の国歌「君が代」などが、あの美しいハーモニーで披露された。(6月23日、東京アメリカンクラブにて)



中尾純 青白磁鉢  
(2015年、西部伝統工芸展朝日新聞社大賞受賞作)

陶芸

# 中尾恭純

Nakao Yasuzumi

- 1950年 佐賀県有田町生まれ  
 1971年 佐賀県窯業試験場にて人間国宝の井上萬治先生に5年間師事、ロクロ技術を継承  
 1975年 日本伝統工芸展 初入選 以後32回入選  
 1996年 世界炎博覧会ストリートファニチャー賞受賞  
 2008年 九州山口陶磁展 第一位 文部科学大臣賞受賞  
 2013年 県政功労者・佐賀県知事表彰



# 中尾 純

Nakao Jun

- 1977年 佐賀県有田町生まれ  
 1999年 佐賀県立有田窯業大学卒業。人間国宝・井上萬治先生に7年8か月師事し、ロクロ技術を学ぶ  
 2009年 日本伝統工芸展 初入選 以後5回入選  
 2015年 西日本陶芸美術展 西日本リビング新聞社賞  
 西部伝統工芸展 朝日新聞社大賞受賞

柿右衛門の昔から、先輩が後輩を育てるのが有田流

1610年ころ、日本初の磁器の制作が佐賀県有田で始まった。積み出し港の名から伊万里焼と呼ばれる。当初は朝鮮や明の影響を受けた作風だったが、1640年ころから佐賀鍋島藩の産業政策のもと、日本独自の季節感あふれる磁器が発展してきた。その有田を代表する陶芸家や窯元を2回に渡って紹介する。

JR有田駅から徒歩で10分の中仙窯は中尾恭純と弟・英純、長男・純の3人が運営している。白磁に色鮮やかな象嵌を施す恭純さんと、白磁と青白磁の美を追求する純さん。父子それぞれの技の真髄を聞いてみた。

——彩色象嵌という独自の技法を生み出すきっかけは。  
 恭純▼人間国宝・井上萬二先生に師事した後、最初は白磁でロクロの形だけで見せる作品が中心でした。35年くらい前のある陶芸展で、評論家の先生から「有田の者は白磁しかできないのか？」と焚き付けられ、カチンと来た者の一人が私です。実際、有田には多種多様の陶芸家がいる、目を向けてもらうには何か変わったことをやらなうと思ひ、磁肌をスーッと切ってみました。初めての試みは、白磁の周囲に刻んだ呉須ゴスの青い線です。アクセント程度のシンプルな線が次第に複雑化し、古典的な亀甲紋カメコウモンや四方襷ヨモ紋をアレンジした高度なものに発展していきました。

——具体的にはどういった作業をするのですか。

恭純▼磁肌の上に筆では出せない繊細な線模様を出すため、生地が軟らかいうちにフリーハンドで切り込み模様を入れ、口ウで際止めを施し、顔料を埋め込んでいきます。1色ごとに口ウを焼き切り、それを繰り返しながら

仕上げていきます。何度も繰り返し返していくと、仕上げの時にヒビが入ってしまうことがあるので、最近は何度もロウを焼き切らなくていいよう工夫をしています。

——完成すると、複雑な絵柄が浮き出ますね。

恭純▼同じ色でも、切り込みのあるところとないとこでは違って出ます。交差する線は機械的ですが、縦糸と横糸が絡まった感じで、複雑な絵柄が浮き出ているように見えるでしょう。線の絡み合いが微妙な視覚効果を生み出し、実際に使っている色数以上の多彩な色合いを醸し出せるわけです。トルコのイスタンブールにある教会内で、タイルモザイク画を見たことがありますか。あの視覚効果は参考になります。

——もう一つの点刻象嵌とは、どのようなものですか。

恭純▼磁肌が柔らかいうちに木綿針を使って、表面に点刻を施し、顔料を刷り込む技法です。近くで見てください。無数の針穴が確認できるでしょう。仕上がりは絵画の点描に似ています。細かい彩色工程は根気のいる作業となります。

——息子の純さんにこの技を伝授しないのですか。

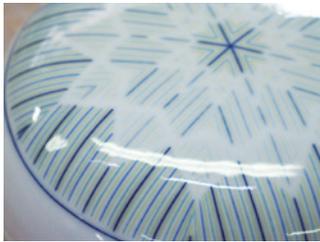
恭純▼こんな面倒なことは他の誰もやりませんし、今後もやる陶芸家はいないでしょう。私の若い時は食べていくために、家を出て一人暮らしすることもできませんでした。だから息子には、一度家から出て窯業大学で学ぶよう勧めました。窯業大学や井上先生に学ばせてもらううちに、自然と職人の目つきに変わっていききました。有田は閉鎖的な部分もありますが、一生懸命作陶に励んでいれば、自然に先輩方が後輩を育ててくれる流れは、昔も今も変わりません。

——純さんはどんな技術的工夫をされていますか。

純▼白磁・青白磁が中心ですが、ロク口で挽いた形状を適度に乾いた状態で、表面を削り落したり、指を使って押し込んだりすることが多いです。



中尾恭純  
亀甲文彩色象嵌壺 (2014年)



中尾恭純  
点刻象嵌花瓶  
(2008年)

——今ロク口で使われているその道具は。

純▼ロク口を挽きながらヘラを使うのは磁器独特のものです。ヘラの材質は有田の岩山に自生するネジキ(楨木)という堅木です。50年ほどで直径が7〜8cmしか成長しないため数が少なく貴重品です。ヘラの厚みは作り手によって違いますが、私は薄く削って使っています。

ロク口で挽いている時は、指先を土に軽く添え、ヘラで土を伸ばしながら均一にしていき、形を確認していきます。仕上がりの寸法を決めるには内側の大きさがポイントになります。内側の大きさに応じて外側を削って、仕上りに近づけていくからです。外側を均等に削っていくには、事前にトンボという道具で測っておいた方が、先の作業に入り易いです。トンボで測って線を出すと、線を目安に内側の大きさが把握できるからです。

お皿を作る時は、土を伸ばすという感覚ではなく、反り上がった線を中心から徐々に落としていって形を整えていきます。

——第50回という節目の西部工芸展で大賞を獲られ、磁器の新しい可能性と評価されていますが。

純▼すごく励みになると同時に、これが大変だなというプレッシャーもあります。焼き物はなかなか思う通りにはできませんが、10個に1個くらい想像していたよりの物が焼き上がることがあるので、それが面白いところですよ。



聞き手: 上野由美子

古代オリエントガラス研究家。UCL (ユニヴァーシティ・カレッジ・ロンドン) 考古学研究所在籍中。2012年国際日本伝統工芸振興会の評議員。ARTP副団長として王家の谷発掘プロジェクトに参加(1999年~2002年)。聖心女子大学卒業論文『ペルシアガラスにおける円形切り装飾に関する考察』、修士論文『紀元前2000年紀に於けるコア・ガラス容器製作の線紋装飾に関する考察』ほか、執筆・著書多数。

# 「アートによる教育」を考える

## 「アート・学び・公共性」

「アートによる教育」とは「アート教育」そのものとは違う。専門性が高い講演内容をどのように誌面で紹介すべきか悩んでいたところ、講演後の上野氏と荻宿氏のトークセッションにおいて、わかりやすい話が出てきた。

### ■日本のアート教育はフランスより上？

日本人とフランス人のアートに関する比較調査がある。パリのシャンゼリゼ通りと東京の銀座通りで、道行く人に絵画の写真を見せる。ダ・ヴィンチの「モナリザ」、ゴッホの「ひまわり」、ミレーの「晩鐘」、ムンクの「叫び」などいずれも教科書に出てくる名画で、その題名を尋ねる。日本人は、ほとんどの人がここに挙げた4点くらいは題名を言えるが、芸術の都パリのフランス人は意外にも1〜2点しか正しい題名を挙げられないようだ。

つまり、日本人はフランス人よりもしっかりと「アート教育」を、学校で受けてきたと推測できる。

ところが、絵に対する感想を聞いたところ、フランス人は皆、絵を知っているように知らなかるうが、5分以上とうとうと自分の感想を述べるのだそうだ。それに対して日本人は、「きれい」とか「青い」とか、せい

ぜい「燃えるよう」くらいで、一言以上続く人がいないのだという。

国民性というだけではこの差は説明できないのではないか。感想を述べるという行為は、自分自身の内面と対話をして、感覚を適切な言葉に変換しながら他人に伝える作業である。そうした言語化力やコミュニケーション力の面では日本人は明らかに劣っていて、学校教育の現場でも、必要だと考えているが効果を出せていないのだと思われる。

もう一つ、PISA調査(OECDによる国際学力調査テスト)でも、似たような例が認められている。日本の高校生は理科や数学の習熟度は常に上位で、以前指摘されていたリテラシー(知識の活用能力)も上がってきているが、教科への興味・関心や自ら学ぼうとする意欲はあいかかわらず最下位レベルだという。実際は日本の高校生



2015年6月28日

東京大学 福武ホール

講演：上野正道 大東文化大学文学部准教授 学校教育学／教育哲学

ナビゲータ：荻宿俊文 青山学院大学社会情報学部教授

が意欲がない訳ではなくて、それらを言葉にして他人に伝える力が身につけていないのだ。その対話力を、ワークショップ的に演劇、美術、音楽など芸術的な行為や作品に触れることを通して引き出そうとするのが「アートによる教育」だ。

### ■欧米でのアートの公共性の成立と喪失

18世紀のパリやロンドンには、街の日常が劇場的だった。カフェは議論が活発で、市

場では値段交渉がそのつど行われ、オペラの舞台が盛り上がり、観客もステージに上がって掛け合いをしたり、人気のシーンを何度も歌えと要求したり、舞台と客席が一体となって劇場をなしていた。

しかし、19世紀初頭のイギリスで、学校では一斉授業が始まった。広い講堂に整然と数百人が並んだ授業風景の絵が残る。19世紀半ばの劇場は、正しい観客は沈黙で舞台を見つめ、拍手もしかるべくタイミングですべきという、制御された様式に変わっていた。工場で作られた既製服が街にあふれ、定価販売がパリで始まった。

1930年代、世界大恐慌直後のアメリカでは、ニューディール政策の一環として連邦美術プロジェクトが開始され、アートのワークショップが花開く。アーティストや音楽家を公務員として雇用、市民がアートにふれる機会を増やした。アーティスト、市民、行政の協働により、コミュニティ型の公共性が再編された。日本も後追いでない独自の教育デザインが求められている。

### ■技術よりも社会観と人間観が大切

21世紀の教育は伝達モデルから対話モデルへと変わる。知識の獲得から知識をどう使うかへ、教師が何を教えたかではなく生徒が何を学んだかへ。アートの面白さや不思議さをきっかけに、自分や他者と対話をし、世界とつながり開かれていくことが期待される。そのためには指導能力も必要だが、その基盤となる社会観や人間観が最も大切である。

# 自分を育ててくれた格闘技に恩返しをしたい 格闘技界、選手、企業、地域を元気にする実業団制度

財団が後援するソーシャルビジネスグ  
ランプリ2015冬（2月22日(日)開催）  
において、グランプリを獲得した山城裕  
之氏にお話を聞いた。総合格闘技と社会  
起業がいったいどう結びつくのか。

## 格闘技がどう社会事業に？

① 総合格闘技で日本人の世界チャンピ  
オンを育てること。（10年くらい前まで  
は日本でも高い人気を誇っていたが、テ  
レビ局の撤退や日本人スター選手不足な  
どにより現在は停滞している）② 世界  
チャンピオンを目指す若者のトレーニン  
グの場を確保しつつ、彼らが収入を得、  
引退後のキャリアも形成できる働く場を  
提供すること。③ 介護や建設業などの現  
場にまじめで体力のある労働力を提供す  
ること。④ 格闘技ジムのFCを設立し、  
企業の多角経営や地元密着を支援するこ  
と。（格闘技ジムは場所さえあれば、初  
期費用が格段に安いのだそうだ）⑤ 格闘  
技を通して、礼儀や誠実さなどの武道精

神を子どもたちに伝えること。

多くの社会課題を同時に解決すると  
もに、相乗効果を上げるためにどれも欠  
かせない要素となっている。

31歳の時、請われる形で外食FC本部  
から現在の会社に移籍し、外食事業や福  
祉事業などの多角化に奔走した  
山城氏。それが一区切り着いた  
2006年、社が所有する空き  
ビルで格闘技教室を開くことに  
なる。当初は子どもたちの心身



の教育が中心のジムだったが、予想以上  
に素質のある生徒が集まり、熱心な練習  
で強くなっていった。

その場所、氏が代表を務めるシンワス  
ポーツアカデミー（横須賀市）を訪れる  
と、ブルーのマット上で6名の若者が激

山城氏は静岡県藤枝市で  
育ち、多感な思春期に空  
手と出会った。道場では  
師範から、空手だけでなく  
礼儀や人間としての心構え  
など多くのものを学んだ。  
2012年に父親が他界し、  
お世話になった人たちに挨拶  
をしようと思つて地元を回った  
際、自分を育ててくれた空  
手の恩師は亡くなり、道場  
も閉鎖されていたことに  
ショックを受ける。そこから  
社会起業家としての取り  
組みが始まった。

■連絡先  
Mail : yamashiro151@yahoo.co.jp

しいスパリングを行っていた。山城氏  
の指導の聲が時々こだまする。現在シン  
ワの実業団選手は4人で、その内2人は  
あるカテゴリーの日本チャンピオンと世  
界ランカーだ。平日の日中はグループの  
福祉施設で働き、夕方以降に主にこのジ  
ムで練習する。週末は試合に遠征したり、  
ジムの一般生徒を指導したりといった格  
闘家としての活動もする。

## 道場も仕事も人を育てる場

アルバイトをしながら格闘技を続ける  
選手や、実業団制度自体は従来から存在  
するが、どう違うのか。

「ただお金を稼ぐだけでなく、仕事に  
愛着を持つたり必要な資格を取得したり  
することで、引退後もその道のプロとし  
て続けられるし、転職したとしてもやっ  
ていける社会人としてのアイデンティ  
ティが育まれます。企業にも単なる労働  
力だけでなく、真面目で礼儀正しい、しかも  
体力がある若者を採用できるメリットが  
あり、若者や地域を支援したいという同  
業・異業とのネットワークも生まれます」  
と、格闘家の熱さを秘めつつ、真摯な人  
柄が印象的な山城氏だった。

シリーズ

## 社会起業家

シンワスポーツアカデミー代表

# 山城裕之氏に聴く

祝

2015年3月 お茶の水女子大学博士号(人文科学)取得

## 高梨久美子さん(取得時64歳)

【論文テーマ】16世紀前半スペインの対イングランド外交交渉ーウスタシユ・シャピユイ大使を中心にー

## 歴史上は自分の研究は一瞬だが、時代を超えてつながる知の探究に意義

高梨久美子さんの母校・お茶の水女子大学は、学問と生活の両立を目指す女性を励まし、復学を推進する空気があった。24歳で修士課程を終え教師となったが、いずれは復学して研究したいと思っていた。しかし現実には厳しい。教師としての仕事、結婚して家事と2人の子育て、夫の海外赴任でフィリピンやロンドンへとめまぐるしく変わる生活。とても研究どころではない。

そんな中、英国内で出会った壊れた修道院の跡。16世紀前半のヘンリ8世の宗教改革によって壊されたものが、廃墟となって残っていたのだ。キリスト教徒の高梨さんにとって、無惨に破壊された修道院の姿はショックキングだった。「なぜ？」それが研究再開の引き金になった。

## ■国家外交が始まった時期の生々しい裏事情

高梨さんがヘンリ8世の宗教改革を考察する中で目をつけたのは、当時フランスとともにヨーロッパの2大勢力だったハプスブルク家のカール5世がイングランド駐在大使として派遣していたウスタシユ・シャピユイによる大量の至急公文書だ。宗教改革を英国内からの視点で研究した例は多いが、他国との関係において、しかも1536年以降も含めて探求した例はない。シャピユイは1529年から1545年まで、16年にも渡りイングランドに派遣されていた。外国に常駐大使を置くという外交手法は15世紀にイタリアで始まり、ハプスブルク家の情報戦略を支える重要な手段でもあった。

カールは神聖ローマ皇帝であり、スペイン王でも

あったが、フランスとの度重なる戦争や、オスマン帝国の進出に対抗するため、イングランドとは同盟関係を保っていたかった。ヘンリもスコットランドとの戦いがあり、イングランドの基幹輸出産業であった毛織物市場を防衛するためにも、カールとの同盟を望んでいた。

## ■現代にも続く宗教と国家の問題

ヘンリは、ルターの宗教改革には批判的立場だったが、自身の離婚問題を機にローマ教皇と対立。結果的には、1533年の上訴禁止法と翌年の国王至上法の制定により、ローマ教会から離反することになる。英国史上画期的とされている大問題ではあるが、実は周辺国、特にカールはそれを決定的なものとは捉えておらず、和解は可能と考え、その後もローマ教皇とヘンリーの和睦を図っていたことが、シ



幸運にもロンドンには大英博物館という知の宝庫があり、自分も時間がない中で外国語の勉強だけは続けていた。

ャピユイの書簡からわかった。

しかしヘンリは翻意せず、カールは1543年のイングランドとの対仏同盟締結に際し、ローマ教会の権威をあくまでも守りつつ、イングランド在住の自身の臣下たちのカトリック信仰を維持させることしか、条件を提示することができなかった。

高梨さんが今思うのは、国家と宗教の関係。16世紀から17世紀にかけてヨーロッパキリスト教世界では激しい宗教対立が繰り返されたが、現代も宗教を原因とする戦争やテロが続いている。前々教皇・ヨハネパウロ2世のように、対話と協調を重視した指導者に期待する。

## ■人文科学系の研究者も自信を持って

最近、産業の発展に直結する理工系の研究がもてはやされ、人文科学系の研究をあまり評価しない風潮がある。

「国立大学には税金も多く使われています。私の研究が世の中の役に立つのか、自己満足で終わりはしないかと悩んだ時期もありました。そんな時、教壇に立つようになった若い研究仲間たちが、私の論文を授業で用いてくれているのを知りました。そうなんだ。今すぐに役立たなくても、次につなげてくれる人がいれば意義があるんだ！自分の命や研究は歴史の中では一瞬だけど、長い目で見ると、知の発見や真理の探究の一端を担うことになるんだと、今は思っています。人文科学系の研究で博士号を指している方々も、自信を持ってコツコツと頑張ってください」

募集  
開始

2015(平成27)年度

# 博士号

## 取得支援事業

財団法人生涯学習開発財団は、「人間は感動する心を失わず、何ごとかを学び続ける限り、年齢にとらわれない生き方をすることができる」という理念のもと1983年に設立されました。

平均寿命が延びる今、定年後も学習を継続し、社会へ貢献し続ける中高年の存在は、日本社会にとって大きな支えとなります。

財団では、現在博士号の取得を目指す50歳以上の方々を対象に、2011年度から支援事業を行っています。この取り組みを通して、来るべき高齢化社会の生涯学習を促進し、よりよい社会作りにも貢献することをめざしています。

本事業は、国籍や性別を問わず、また、研究領域は文系・理系を問いません。独創的で社会的な意義のある研究を行い、博士論文を執筆中あるいは提出が予定されているすべての方に門戸は開かれています。皆様からの積極的なご応募をお待ちしております。

### ■ 採用予定人数

特に人数は定めません。

### ■ 助成金の支給

- ・支給金額は一人あたり年間50万円
- ・支給期間は1年
- ・支給日は2016年3月

### ■ 応募資格

以下の条件を満たす者

- ・50歳以上（性別、国籍、所属を問わない）
- ・日本国内に在住している者
- ・博士課程（博士後期課程を含む）に在籍するか、論文博士号の取得をめざし、かつ実行性の高い研究計画書を作成した者、もしくは博士論文の一部をすでに作成した者

・日本国内の大学で博士号を取得する予定の者

- ・日本語で論文を作成する者
- ・品行方正、勉強に熱意を持っている者

### ■ 応募方法

#### (1) 提出書類

- ・指定申請書
- ・身元証明書
- ・研究計画書
- ・推薦書 ほか

詳細は募集要項でご確認ください

#### (2) 応募締切日

2015年12月15日(火) 必着

### ■ 選考

提出書類および面接により選考

お問合せと募集要項の請求は下記まで



一般財団法人生涯学習開発財団 博士号取得支援事業部  
〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-1-21 新虎ノ門実業会館2階 TEL 03-3508-4551  
募集要項・申請書は → <http://www.gllc.or.jp> E-mail [hakushi@gllc.or.jp](mailto:hakushi@gllc.or.jp)

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

## 健康野菜 トマト



### ◆トマトサラダ

〈材料/4人分〉

- トマト（完熟）…………… 3～4個
- 食塩……………少々
- カラフルミニトマト  
（黄色・緑・紫）…………… 各4個
- タマネギ（みじん切り）…………… 大3
- セロリ（ // ）…………… 大2
- キュウリ（ // ）…………… 大2
- スイートバジル……………適宜
- 〈フレンチドレッシング〉
- 食酢…………… 大2
- オリーブ油…………… 大3
- 食塩…………… 小2/3
- コショウ……………少々
- 砂糖……………ひとつまみ

〈作り方〉

- ①トマト、ミニトマトともに、皮を湯むきしておく。
- ②完熟トマトは4～6等分にくし切り、塩を振りかけて冷やしておく。
- ③湯むきしたミニトマトはヘタを落とし、大きい場合は半分切る。
- ④フレンチドレッシングの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤器に②と③のトマトを盛り合わせて、タマネギ・セロリ・キュウリのみじん切りを全体に散らし、バジルをあしらって、④のドレッシングをかける。食卓でよく和えながらいただきます。

### 提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー<sup>®</sup>検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

夏の食卓には真っ赤なトマトのサラダがよく似合います。トマトの赤い色はリコピンやカロテンという成分によるもの。リコピンは抗酸化作用が高く、がんやアレルギー、動脈硬化の予防に効果的です。β-カロテンは、お肌や粘膜の健康を保ち、肌荒れの解消やカゼ予防に繋がります。ビタミンB6なども多く、解毒作用があり、肝機能も高めてくれます。トマトの酸味のもととなるクエン酸やリンゴ酸は、胃の粘膜を保護し、食欲増進や疲労回復を促します。

子供の頃、夏になると、おやつ代わりに冷えたトマトを食べていました。喉の渴きを止め、からだを冷やし、夏バテを改善してくれたものです。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあり、健康野菜トマトを積極的に摂ることを推奨しています。

ドイツや中国では、カリウムが豊富なトマトを高血圧の補助療法に用いられているとか。トマト単独で食べるよりも、ビタミンEの豊富な食材を組み合わせると、抗酸化力がより強力になり、がんや老化の予防効果アップが期待できます。ドレッシングやトマトソースにオリーブ油を使う工夫をしてみましょう。