

# 食**e**べ**e**も**e**の

2019  
11月号  
No.585

心と体と社会の健康を高める食生活

# 通信



薬膳で元気に②  
体を温める  
晩秋から冬の薬膳  
麻木久仁子

続・どっちを選ぶ⑧  
あごだし  
小薮浩二郎



●インタビュー

食政策センター・ビジョン21代表

**安田節子**さん

劣化する食べものから  
子どもを守りたい



すごいね!

特集

## 天然醸造みその効果

今日から“毎日みそ汁”

特別企画

発がん性

複合毒性

これだけは避けたい  
食品添加物をチェックする



編集 / 家庭栄養研究会