

# pumpkin 3

パンプキン  
March 2013 No.264

希望の一番星が光る  
「要」の天地

## 愛知

スペシャルインタビュー  
サーラ・ワイダー

(エマソン協会元会長)

困難を乗り越える  
池田SGI会長の詩の力

特集

# 腸から 元気になる!

腸の健康を左右する脳とストレス

免疫力を高める快腸生活

腸を元気にするトレーニング&  
野菜のスープ

連載エッセー第12回  
忘れ得ぬ旅

## 太陽の心で

仙台——  
励ましが築く人材の城  
池田大作

宮城からのメッセージ  
心の復興を支える人びと

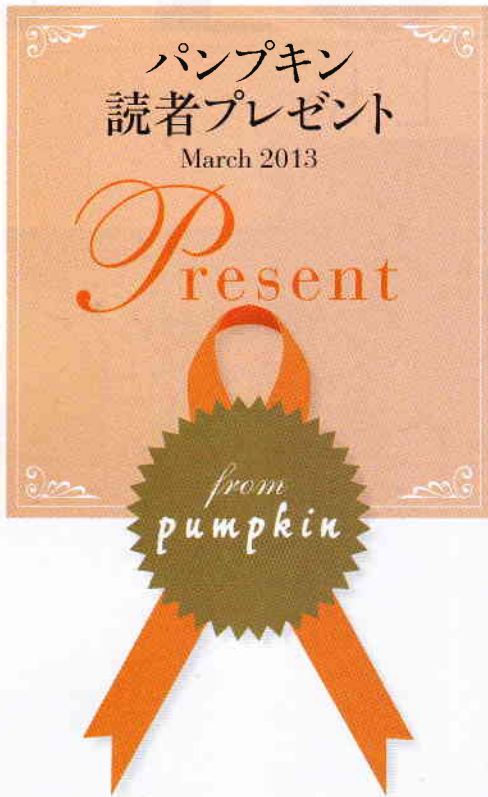
フォトレポート  
わたしと地球の環境展

女友だちとにぎやかに集う  
雑御膳のしつらえ

おしゃれな春小物を  
手づくりリメイク

パンプキン  
エッセー大賞  
いよいよ締切!  
p129をご覧ください。





# パンプキン 読者プレゼント

March 2013

# Present

from  
pumpkin

## 3月のプレゼント 応募要項

応募締め切り3月20日(水) 消印有効

- 郵便ハガキに下記の要領で必要事項を明記のうえ、お送りください。
- ファクスによる応募も受け付けます。「3月号プレゼント係」と明記のうえ、Fax 03-3230-4844 へ。
- ご住所・お名前・電話番号、そのほかアンケートの回答内容は、プレゼントの発送および読者サービスの改善、企画のために利用させていただきます。
- ご紹介したプレゼント商品は、すべて税込価格です。
- 当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先 〒102-8110 東京都千代田区一番町6 一番町SQUARE(株)潮出版社「パンプキン」編集部「3月号プレゼント係」宛

### 読者プレゼントのアンケート欄

- ① ご希望の商品番号と商品名。
- ② 今月号の記事でよかったものを3つお書きください。
- ③ 今後取り上げてほしい人物をお書きください。
- ④ 体の悩みをお書きください。
- ⑤ 高齢化について知りたいことをお書きください。
- ⑥ 梅雨の対策法をお書きください。
- ⑦ 美肌のために実践していることをお書きください。
- ⑧ 平均睡眠時間をお書きください。
- ⑨ 睡眠について知りたいことをお書きください。
- ⑩ 連載エッセー「太陽の心で」(P22~)のご感想をお書きください。
- ⑪ 住所・氏名・性別・年齢・既婚or未婚・職業・電話・ファクス番号。

1 5名様

倅あわせだし

香料・着色料・保存料 完全無添加

創業128年、博多の老舗鯉節屋が厳選した鯉節を贅沢に粗削りして、焼あごなどを絶妙に配合。旨味成分がより濃く、香り豊かなだしパック。たった2分で本格だしが作れる「倅あわせだし」(10g×30包・1890円)を5名様に。

林久右衛門商店  
☎0120-516-080  
<http://www.kyuemon-f.com/>



2 2名様

インテリジェンシア ハウスブレンド

美しい酸味と優しい甘みの贅沢なコーヒー

滑らかな口当たりで、後味はミルクチョコレートのような甘さ。そして、シトラスフルーツを思わせる酸味が特徴の「インテリジェンシア ハウスブレンド」(226g・1975円)を2名様に。

Identity coffeebar+gallery  
Tel.03-6804-3573 <http://identitycoffeegallery.jp/>



3 10名様

やよいひめ

甘みと酸味のバランスが抜群

群馬県が約10年かけて育成した大粒で甘く美味しい、上品な薄紅色が特徴のオリジナル品種のイチゴ。実がしっかりして日持ちが良い「やよいひめ」(1箱4パック入り・2000円相当)を10名様に。

群馬県農政部畜糸園芸課  
Tel.027-226-3129  
<http://www.aic.pref.gunma.jp/>



4 2名様

オリジナル  
シャンパングラス

豊かな気分で  
華のある食卓を

記念日のお祝いや誕生日プレゼントなど、贈り物に最適! 洗練された美しい蝶と花の模様をあしらった「オリジナルシャンパングラス」(2本セット・5000円)を2名様に。

G&Jクリエーターズ  
Tel.0424-69-7082

5 1名様

エマージェンシー  
ホイッスルペンダント

3粒のダイヤが輝く

美しいフォルムのファッションアイテムであるだけでなく、災害時に自分の居場所を知らせ、助けを呼ぶなど、緊急時にも役立つ「エマージェンシー ホイッスルペンダント」(シルバー・1万8900円)を1名様に。

ビジュ・コンシェルジュ  
☎0120-68-0432 <http://bijou-con.jp/>



6 5名様

明治ブルガリアヨーグルト特別セット  
体にやさしいヨーグルト

明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK発売を記念して「明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK」1冊、「明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーンギフト券」4枚、「特製エプロン」(2000円相当)をセットにして5名様に。

BYギフト券プレゼント事務局  
Tel. 03-6402-0313  
<http://www.meijibulgariayogurt.com/>