

家の光

表紙の人

藤 あや子 さん

10月号読みどころ



〈特集〉

笑顔で長生きの秘訣はこれ！

ニッポンの 長寿食

長寿に必要な食生活を求めて、長寿食研究家の永山久夫さんとともに、長寿の地を訪れます。

鹿児島県奄美群島では、ミネラルやポリフェノールが豊富な「きび酢」、福井県福井市ではカルシウムの吸収効率がよい「ダイズ」、長野県王滝村では健康食として大注目の「すんき」や「クルマミ」などが長寿を支えていました。

長寿食の理想形は和食です。さまざまな地域の昔ながらの食卓をヒントに、健康寿命百歳をめざしましょう！ (P10~27)

農 ライフのすすめ こつこつ ゆっくり つばた流 保存食・加工品づくり

89歳のつばた英子さんは、40代からはじめた家庭菜園で野菜や果物を育てながら自給の生活をめざしてきました。「お金で買う暮らしより自分で作る暮らし」を選んだつばた夫妻の生き方は、ドキュメンタリー映画「人生フルーツ」としても取り上げられ、注目されています。

食事もできるだけ手作りにこだわってきた英子さんの保存食・加工品づくりのポイントを参考に作ってみましょう。 (P53~59)

エダモンの 旅して産直 レシピだモン！



エダモンこと、枝元なほみさんが今回訪れたのは、JA千葉みらい管内の千葉県八街市です。ラッカセイの一大産地である八街市には、「鶏肉のラッカ炒め」などラッカセイの美味しいレシピがたくさんありました。なかでも枝元さんが太鼓判を押した「ラッカみそ」のレシピと、枝元さんのオリジナルレシピ「シャカシャカラッカ」は必見です。レシピを参考に、これからが旬のラッカセイをおいしくいただきます。 (P44~50)

多肉植物で メッセージボードを 作ろう！



農産物直売所の手書き看板や、家族とのコミュニケーションにもぴったりの、多肉植物をあしらったメッセージボードの制作方法をご紹介します。見た目もかわいらしく手入れも簡単で、材料も簡単にそろえることができます。

女性部やフレミズの活動、またご家庭でも、使い方にあわせてアレンジして作ってみましょう。 (P62~65)

「2018 未来にのこす わたしノート」 の勧め

12月号の第2別冊付録として、今年も「わたしノート」をお届けします。この「わたしノート」には、わたしの希望を書くという意味と、大切な人に渡してほしいという2つの意味がこめられています。

終活・・・準備したいけど
大変じゃない？

わたしノートを書くとき
どんなメリット
があるの？



そんな疑問や不安に答えて、「わたしノート」監修者の佐々木悦子さんに、エンディングノートを書くメリットや、書くときのポイントなど紹介します。 (P68~71)

わが家の自給力アップ & 庭仕事をもっと楽しく

家庭園芸

- ・香り苦味が特徴、薬味にお勧め **ミョウガ**
- ・栄養満点で独特の味わい **トウモロコシ**
- ・周年、室内で楽しめる鉢花 **ストレプトカーパス**

読者募集

- 美輪明宏の人生相談 (P39)
- 『家の光』読者体験手記 大募集 (P40)
- わが家の実験 (P75)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P77)
- 「あなたとわたしの縁側ティータイム」 (P149)
- 「子どもの目」企画 (P149)
- 第17回 家の光 読書エッセイ (P150)
- クロスワードパズル (P151)
- 家の光読者文芸 (P155)
- 『家の光』読者アンケート (P157)
- 第8回 食農教育紙芝居コンクール (P161)
- 「家庭園芸」あなたの悩みを教えてください (P199)

JA全中 新会長 中家 徹さん
自己改革を成し遂げ
インタビュー 地域になくてはならないJAに
17年8月に就任したJA全中の中家会長にJA自己改革の今後の課題や、政府の農協改革に対する考え方などをインタビューしました。 (P96~97)

小さな協同が 今こそ協同組合の **底力**
地域づくりのカギになる
広島大学大学院 教授 田中 秀樹さん
地域活性化のカギは、「小さな協同」です。地域社会づくりの参考になります。 (P100~101)

JA自己改革 (P102~103)
白熱講義 ③ 龍谷大学 石田 正昭 教授
これからどうなる？
**農業、地域の未来と、
JAが果たす役割**

美輪明宏の人生相談

—今月の愛のメッセージ—

“見ざる、聞かざる、言わざる”で (P38~39)

「家の光メールマガジン」 配信を始めました

hikari_mm@q.bmv.jp までメールをお送りいただくと、自動で配信の登録ができます。

