

12月号の主な内容

定価 1,027円 (税込み)

特集1

免疫力を上げる 腸活のススメ

感染症対策として、9月号に続く免疫力アップ企画の第二弾。免疫力全般がテーマの9月号に対し、12月号では腸内環境を整える「腸活」に焦点を当てます。いつもの食事を少し工夫するだけで、腸内環境を大きく改善するコツを紹介します。

第1別冊付録

2021年 家の光家計簿 日記付き

新型コロナウイルス感染症の拡大により、景気が減速している今こそ、家計簿記帳による家計管理をしたいものです。防災備蓄品や費用、有効活用法の提案で家計防衛と防災意識を高めます。

特集2

食べてきれいになる 美活おせち

おいしく食べて、肌や髪、腸などをきれいにする、美容&健康効果抜群のおせちを提案します。品数を絞ってシンプルに、調理時間も短縮でき、ひと皿に並べて手軽に楽しめます。

第2別冊付録

2021 未来にのこす わたしノート

記入のしやすさと、のこされる家族などが確認しやすいように、介護→医療→葬儀→墓→遺品整理→供養のエンディングの一連の流れと、相続の準備と手続きについて、体系的にまとめます。

★★★ SNS限定企画「家活マスクアイデアコンテスト」開催 ★★★



でコロナに
負けるな!

Facebook、Twitter、Instagram など
家の光協会のSNSアカウントをフォローして、
自慢の手作りマスクをハッシュタグ「#家活マスク
コンテスト」をつけて投稿しよう!
詳しくはこちらの二次元コードから ⇒⇒⇒⇒⇒



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

農業・農政の動きを読み解く企画

<特集>法改正に対応できる? ファーマーズマーケットの衛生管理

食品衛生法の一部が改正され、農産物直売所(ファーマーズマーケット)は営業届け出の対象となり、2021年6月からはHACCP(危害要因分析重要管理点)に沿った衛生管理の実施が求められます。農家が圃場で収穫した農産物を直接搬入するなど、スーパーと異なるリスクがある直売所の衛生管理はどうあるべきか。JA全中が2月に策定した手引書のポイントをひもとき解説します。

リーダーになろうぜ



食&農企画

農業博物館へ行ってみよう

農研機構の技術が紹介されている「食と農の科学館」や、鳥取県の「鳥取二十世紀梨記念館 なしっこ館」、北海道新冠町にある「酪農博物館」など、全国にある農業系の博物館を紹介します。地元にある博物館について調べ、学習などのきっかけ作りを提供します。

連載

小島よしのの産地へGO!GO! レンコン

茨城県土浦市にあるレンコン農家を訪ねます。レンコンの収穫や、おいしい食べ方などを教わり、地域の直売所のレンコン売り場や加工品もチェック。小島さんの目線でレポートします。