

1月号の主な内容

定価 922円 (税込み)

特集1

コツコツ長く続けるコツ

日々の暮らしを地道にコツコツと積み重ねていけば、幸せな暮らしにつながるはず。長年にわたり事業や活動を続けている人に、そのコツを教えてください。それぞれの事例に、経営（金銭）面と健康面で留意していることをまとめます。

第1別冊付録

カラダにおいしい 症状別・養生レシピ

体の調子がすぐれないときにはなにを食べればよいのかを考えること自体がしんどいもの。家族が体調を崩したときに簡単に作れて栄養たっぷりのレシピを、料理研究家の牧野直子さんが紹介します。

特集2

魅惑の手作りプリン

丑年を飾るにふさわしい、牛乳をたっぷりを使って作る「プリン」。ゼラチンで固めるタイプから焼きプリンまで、好みに合わせて手作りする方法を教えます。見た目にもめでたいお正月プリンなど、楽しいアレンジプリンも紹介します。

第2別冊付録

四季の気配をたのしむ 二十四節気手帖

「夏至」「冬至」「春分」「秋分」の4つを基準に1年を24分割した「二十四節気」。「七十二候」「雑節」を合わせて紹介しながら、季節の移ろいを味わい、豊かな暮らしを実感できます。



でコロナに負けるな!



©よい食P



「おうち時間」を楽しく、健康に過ごすための情報がいっぱいのポータルサイト!



定価 618円 (税込み)



定価 576円 (税込み)

特集

提言! 2021年“ニュー・ノーマル”をどう生きる

新型コロナウイルス感染症が世界じゅうに拡大した2020年。“ウィズコロナ”という新しい価値観（ニュー・ノーマル）を受け入れながら迎えるであろう2021年は、どのような1年になるのでしょうか。国際貿易と国内農業、オリンピック・パラリンピックをはじめとする社会、教育、環境など様々な分野のオピニオンリーダーの率直な提言から、わたしたちがとるべき行動のヒントを探ります。

リーダーになろうぜ



食&農企画

体が元気になるスタミナおかゆ

ちょっと疲れたときや、おなかの調子が悪いときに食べたいおかゆを紹介します。子どもたちにも簡単に作れるように、炊いたごはんを使って作る「白がゆ」の作り方と、青菜を入れた七草風や鶏肉入りの中国風などの、具を加えた4種のおかゆレシピを紹介します。

別冊付録

ちやぐりん ダイアリー・カレンダー

毎日の体調や体温測定記録ができる記入欄を設け、持ち運びが便利なノート型の手帳で、卓上カレンダーとしても使える、2WAY仕様です。