



《特集》

これを食べてりゃ笑顔で長生き！

ニッポンの長寿食

生活習慣病や認知症に悩まされず、元気で長生きするために、たいせつなのが食生活です。そこで、日本各地の長寿村を訪ねて、100歳を越えた長寿の方々がふだん食べている食の秘密に迫ります。ご飯を中心に「野菜」「大豆製品」「海藻」などを毎日欠かさず、粗食で小食。そんな日本の伝統的な食生活に、健康長寿のヒントがあります。

多肉植物でメッセージボードを作ろう！

肉厚な見た目が愛らしい多肉植物は、代表的なサボテンをはじめ、約2,000種類あります。近年人気を集めているこの多肉植物を使ったメッセージボードの作り方を紹介します。

《ハッピー マイライフ運動関連企画》

『2018 未来にのこす わたしノート』の
勧め

『家の光』12月号第2別冊付録「2018 未来にのこす わたしノート」の監修者の日本エンディングサポート協会の佐々木悦子さんが、エンディングノートをのこすメリットや書くタイミング、心構えなどについて、わかりやすく指南します。昨年版よりさらに充実する「2018 未来にのこす わたしノート」の内容もダイジェストで紹介します。



定価606円(税込み)



定価483円(税込み)

《世界・日本の社会経済を読み解く企画》

特集 ミッション・インバウンド

——外国人観光客の“胃袋”をつかめ！

日本政府が力を入れる「観光立国」。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日本を訪れる外国人観光客はますます増加することが予想されます。外国人観光客を新たなマーケットと考えて、その食需要を取り込み、産地振興につなげていくにはどうしたらよいのか、その方法を識者の声や現場の取り組みから考えます。

リーダーにならば

LINEスタンプ「地上マンと
ゆかいな仲間たち」も好評発売中！



シイタケ・パワーアップ調理術

シメジやナメコは食べられるのに、シイタケは苦手な子どもたちが多いようです。しかし、シイタケは日本のキノコの代表格。さらに、骨を作るカルシウムの吸収をよくするビタミンDをはじめ、カリウム、食物繊維など健康によい成分がたくさん含まれています。また、シイタケは干すことで、うまみも健康成分もアップします。

今企画では、シイタケをより食べやすくしながら、パワーをより引き出すための調理術を紹介します。

