

"lenohikari"

家の光

5月号の主な内容

定価906円(税込み)



巻頭グラフ 平成から〇〇へ 天皇・皇后両陛下のお歩み

平成31年4月30日で天皇陛下は退位され、新しい年号を迎えます。国民のためにつくしてこられた天皇・皇后両陛下のお写真とともに、平成の時代を振り返ります。

特集1 認知症を寄せ付けない！30の知恵

脳を活性化し、物忘れや認知症を防ぐさまざまな特効策を集めて紹介します。脳を老けさせないための生活習慣のアドバイスはもとより、一人でも仲間同士でも楽しみながらできる脳活パズルや体操も満載です。

特集2 息子の結婚・娘の結婚

生涯未婚率は右肩上がり。いつまでたっても結婚しない息子や娘について小言を言うってしまう親も多いはず。現在の若者たちの心境やデータ、親として心得ておくべきことなどをまとめます。

特集3 効能別 極うま薬膳スープ

「疲労回復」や「むくみ取り」といった効能ごとに、おすすめの薬膳スープを紹介します。薬効があるだけでなく、おいしさも抜群で、食卓のおかずとしても家族に喜ばれること請け合いです。

別冊付録

繰り返し作りたいお弁当おかず ベストレシピ

「晩ごはんと一緒に作って朝詰めるだけ 冷めてもおいしい定番主菜おかず」「朝10分でできる簡単主菜おかず」「朝5分でできる簡単副菜おかず」「作り置き+冷凍保存でお弁当箱に入れるだけの便利おかず」など、毎日のお弁当作りが、楽しくなる1冊です。



定価606円(税込み)



定価483円(税込み)

《農業・農政の動きを読み解く企画》

特集 目的から考える 法人化のかたち

「規模を拡大して、法人化する」という目標を掲げても、その“目的”を明確にしなければ、具体的なビジョンは描けません。目的を明確にすることで、経営規模や従業員数などめざすべき「法人のあり方」が見えてきます。実際に法人化した事例などを参考に考えます。

《今後のJA・地域を展望する企画》

新たに就農する人たちを対象とした補助事業である「農業次世代人材投資資金」。制度をよりよくするためにはなにが必要か、利用する多くの若者の声を集め、専門家を交えて検証します。

LINEスタンプ「地上マンとゆかいな仲間たち」も好評発売中！



特別企画

～2020年東京オリンピックへ向けて～

「オリンピックと食にまつわるエトセトラ」

1964年、東京オリンピックが開催された年に「ちゃぐりん」の前身である、「子どもの光」が誕生しました。そのとき、オリンピックの舞台裏ではどんなことが起きていたのでしょうか。選手村の食事や、選手たちを支えたパワーフードとは？

また、オリンピックを契機に流行した食事など、「食」をテーマにしたこぼれ話と、2020年に向け、日本の食文化を発信する取り組み等について紹介します。



※企画・タイトルは変更することがあります。

お申し込みはお近くのJA(農協)へ