

特集 今年はずっとウマ〜く笑おう！

「笑う角には福来たる」と言うように、笑顔には幸福を引き寄せる力があります。「笑い」が心身の健康に効果的だということは医学的にも実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目を集めています。自分が笑うだけでなく、人を笑わせるための話のネタのを見つけ方や話し方のコツ、体を動かしながら顔の筋肉も動かしてとびっきりの笑顔になる体操や、見ているだけで笑顔になり、送る相手も顔がほころぶ「笑い文字」の書き方などを幅広く紹介します。

別冊付録 音羽山観音寺庵主さんの 今日も明日もおかげさんでカレンダー

好評連載企画「今日も明日もおかげさんで」。住職の後藤密榮さんの四季折々の暮らしと、日々を穏やかに過ごすための言葉が、読者から人気の企画です。1月号の付録はこれまでの取材で掲載できなかった写真に、新たに住職の言葉を加えて再編集した壁にかけて使うことができる2026年の月ごとのカレンダー。巻末には「尼寺の献立帖」で好評だった、とっておきの保存食なども掲載します。



Facebook
やってます



新定価 750円（税込み）



インスタ
やってるよ



新定価 600円（税込み）

特集 農家と歩む、未来の農業 進化する営農指導の現場から

営農指導の観点だけでなく、販売力を強化している営農指導員。販売担当部署とがタッグを組んで農業を振興している事例、先端の機器を駆使し、業務を効率化して農家を支えている事例、営農指導員の人材育成を強化している事例など、多様化する組合員の営農を補完・サポートしている各地の営農指導員・TACの活躍を追います。

特別企画 子どもだけでなく大人にも！ 「全世代型食農教育」のアイデア帖

J A全国大会決議の中で「全世代型食農教育」の実践が明記されました。小学生以下を対象とした食農教育は全国各地で取り組まれています。高校生・大学生、まして大人を対象とする取り組みは多くありません。“大人の食農”に取り組む事例や専門家の意見をもとに全世代型食農教育のプログラム、アイデアや実践事例を紹介します。

別冊付録 どこかへんだぞ！？ FOOD まちがい探しカレンダー2026

集中力や観察力が育まれ、達成感が得られる「まちがい探し」は小学生の間でも人気です。「日本の食材」「おいしいごはんができるまで」「野菜や果物が食卓に届くまで」など、食育を意識した内容を取り入れ、楽しみながら自然と知識が身につく「FOODまちがい探しカレンダー」。学校や家庭でみんなと一緒に挑戦してみましょう。

食&農企画 「栄養満点とろろごはん」

正月のごちそう続きで少し胃が重たい。そんなときに食べたくなる「栄養満点とろろごはん」の作り方を紹介します。

すりおろしたナガイモにだし汁やしょうゆで味をととのえるだけ。卵黄のをせたり、青のりや刻みのりを添えてアレンジも。炊きたてのごはんに、とろりとかければ、ふんわりとろけるような食感と、やさしい甘みが広がります。