

特集 疲労回復のカギは休み方にあった さあ、休もう

休んでも休んでもなかなか抜けない、そんな疲労がたまっていますか？ 若いころは一晚眠れば回復したのに、年齢を重ね慢性的な疲労を抱える人も少なくありません。休むこと＝寝ることというのは昔の考え方。時代や年齢、生活環境などで心身を休める方法はさまざまです。自分に合った休み方で疲労を回復させるリハビリ術を身に着けて、疲れ知らずの元気な毎日を過ごしましょう。

別冊付録 まずは「お金」に関わることから整理整頓！ スッキリ、前向きに生きられる 生前整理ノート

もしもの時に備えて、家族に伝えておきたいことは、貯金・保険・不動産やデジタル遺産などがあります。SNSのアカウント情報やサブスク等の契約の有無を調べるには、ロック画面やアプリのパスワードが必須です。元気なうちに金融機関の口座やクレジットカード、共済などの金融情報や、デジタル関連の情報を書き出して整理することが大切です。「生前整理」のきっかけにしてよりよい人生を送りましょう。



Facebook
やってます



定価 750円 (税込み)



インスタ
やってるよ



定価 600円 (税込み)

特集

待ったなしの現実

どうする？ わが家の事業承継

昭和22年から昭和24年の第二次世界大戦後の第一次ベビーブーム期に生まれた人々、いわゆる団塊の世代全員が、今年75歳を迎えます。

後期高齢者となった今、本来ならますますにでも一人一人の農家が事業承継について行動を起こさなければならない状況です。しかし、依然として個々の農家にとって、「すぐに取り組むべきもの」という認識にはなっていないのが現状です。そこで一つの農業経営体が、いつ・だれに・どのようにして経営を引き継いでいくのかについて、深く考えるきっかけとなるよう、親子間を始め、たとえば集落営農組織やM&Aによる事業承継の事例などを紹介します。

食&農企画

かわいい ひな祭りレシピ

3月3日は春の訪れを感じる「ひな祭り」。この華やかな日にぴったりのミツバを使った手まりずしのレシピを紹介します。

香りのよいミツバを細かく刻んでご飯に混ぜ、小さく丸めた手まりずしに、カニかまなどをのせるだけ、まるでひな人形のようにかわいらしい一品に仕上がります。色とりどりの具材が並ぶと、食卓が一気に春色に染まります。

ほかにも、ミツバとハマグリのお吸い物や、ミツバのおひたしなどの作り方も紹介しています。どれも簡単に作れて、爽やかな香りがひな祭りのごちそうを引き立てます。春らしい香りとやさしい味わいのミツバ料理で、家族みんなの笑顔が咲く、ひな祭りを楽しんでください。