

3月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
こぴ子さん



(P16~35)

腸活みそ汁

新しい健康習慣

みそ汁で始める

「腸内環境改善効果が」
近年の研究で、腸内環境の改善が健康維持に役立つことが明らかになりました。腸内環境を整えるには、腸内細菌のバランスを整えることが重要です。腸内環境を整えるには、腸内細菌のバランスを整えることが重要です。腸内環境を整えるには、腸内細菌のバランスを整えることが重要です。

腸内環境改善の第一人者
國澤 純さん

（P36~44）

只見線に 乗って楽しむ 絶景とグルメの旅

四季を映す山々と只見川の清流が織りなす風景の中を走る只見線。車窓を頼とした絶景と会津のグルメを満喫する旅に出かけませんか。

（P8~13）



<別冊付録>
 この一冊に、預貯金口座や
 共済・保険など、お金に関する
 情報と、スマホなどのデジ
 タル情報をまとめて記録
 することができます。
 「もしものとき」に備えるだけ
 ではなく、必要なものと不要
 なものを整理するきっかけ
 にも！

● おすすめ学習企画 ●
 ひと目でわかる! 食と農のいま 第7回
 小麦 今も続く
 “ウクライナ危機”の影響
 (P136~137)

JA・協同組合がよくわかる!
 阿高あやの なるほどレッスン 第7回
 JA以外にどんな
 協同組合があるの?
 (P142~143)

シニア世代は必読!
みんなのお金相談所
 <今月のお題>
 人生100年時代。
 資産寿命を延ばすには?
 (P156~159)

読者投稿募集

つながる ひろがる 絵手紙のわ (P79)
 『家の光』3月号アンケート (P97)
 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P109)
 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P111)
 脳トレワールド (P113)

今日も明日も
 おかげさんで
 第35回
 観音様のそばで
 咲き続ける花を
 観にいらっしやい
 音羽山観音寺 住職 後藤 密榮
 (P162)

インタビュー
 デビュー55周年 **イルカさん**
 人生はフルコースのようなもの。
 還暦を過ぎたら、甘くて自由な
 「デザート世代」を楽しんで
 (P46~50)

ストール&スカーフ編 第3回
 型くずれしにくい
**チェーン
 ドレープ**
 今月の
10分
 あったら
 やってみよう
 (P45)