

特集 人生100年時代に必要なのは 食べ力(食べて生きのびる力)

年を重ねると、栄養の吸収率が低下するほか、調理をめんどろに感じたり食欲が低下し、低栄養に陥ってしまうことも。たいせつなのは、「何を選び、どう食べるか」を考えて実践することです。今回は「食べ力」の提案者である村上祥子さんをはじめとする、80歳を超えてもなお現役で活躍する方々に元気の秘訣やお勧めのレシピを教わります。また、「食べる力」を支える咀嚼力や嚥下力を鍛える方法も紹介します。

別冊付録

心と体をすこやかに保つ 自律神経整えブック

温暖化の影響で春と秋が短くなり、夏は灼熱地獄、冬は少雨・超乾燥といった気候は体にとって過酷です。心身の疲労や倦怠感が高まり、頭痛、めまい、肩こりなどの不調として現れます。こうした症状は自律神経の乱れに起因していることが多いもの。食・運動・睡眠・呼吸の4つの観点から、自律神経を整え、疲れにくい体をつくる習慣やコツを紹介します。



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

どう乗り切るか?

猛暑に打ち勝つ最強の対策

夏になると、農家は毎年のように高温障害や熱中症のリスクに悩まされます。2025年6月から、改正労働安全衛生規則が施行され、農家にも職場における熱中症対策が罰則付きの義務になりました。各農家も熱中症対策を講じていますが、読者アンケートによると、暑さ対策として一番多い取り組みは、ファン付ベストの着用です。そこで、「農家の熱中症対策」と「農作物の高温対策」の2点について、農家の実践策や、最新の技術や商品を紹介しながら、猛暑に打ち勝つための対策について考えます。

食&農企画

キラキラ七夕そうめんを作ろう

7月7日の七夕は、織姫と彦星が一年に一度、天の川で出会えるといわれています。短冊に願い事を書いてササに飾ったり、七夕飾りを作ったりして楽しんだ人も多いのではないのでしょうか。

そこで、七夕に合わせて、「七夕そうめん」の作り方を紹介します。そうめんは古くから七夕の日に食べられてきた行事食です。天の川に見立てた白いそうめん、星形の野菜やハム、卵などの色とりどりの具材をのせれば、見た目も楽しい一皿になります。

家庭でも作りやすい飾りつけの工夫や型抜きのコツ、彩りよく盛りつけるポイントなどをやさしく説明します。手軽に作れるめんつゆのレシピも紹介。子どもと一緒に作って、季節の行事を身近に感じてみましょう。