

7月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
高畑淳子さん



料理研究家 小林まさるさん 33

食べて生き延びるカ

食べカ

どちら

食べカとは生きるカ。自分の体のために何をどう食べカかを考えて実践することがこれからの健やかな生活につながります。「食べカ」の提唱者である村上祥子さんをはじめとする年を重ねても現役で活躍する方々の充気の秘訣を紹介します。

料理研究家 村上祥子さん 84

人生100年時代に必要なのは

「食べカ」をアップさせるレシピ、誤嚥の予防に役立つ体操も教えます！

(P14~36)

シリーズ 猛暑から身を守る 第3回 衣服

「着る」暑さ対策の最前線
熱中症は衣服で防ぐ!

近年、日本の夏は命に関わるほどの猛暑になることが増えています。高温多湿の環境では体温が下がりにくく、熱中症の危険が高まります。そこで重要なのが衣服選び。猛暑から身を守る最新の夏服で、シーズンを乗りきりましょう!

暑さ指数 (WBGT値) をチェックしよう!
暑さ指数は、気中や皮膚表面の熱伝達を計り指標です。「気中」(放射熱)、「直射日光」(放射熱)、「衣服」(放射熱)の3つの要素をとり入れ、「暑さ指数」(WBGT値) で表されます。「体」が感じられる暑さの目安として、気中、大気湿度や環境値のサイトで確認しましょう。

暑さ指数 気中湿度 大気湿度

調べてくれたのは 平田 謙造さん

平田 謙造さん
気中湿度、大気湿度を計るためのセンサーを開発し、暑さ指数 (WBGT値) を算出するシステムを開発しました。

http://www.wbgt.com.co.jp/wbgt_index.php

猛暑から身を守るには？
シリーズ第3回のテーマは「**衣服**」。
熱中症を防ぐ服の選び方を知って、
最新の夏服で暑さを乗り切りましょう!

(P54~61)

(P72~78)

「なぜ？」がわかると効果が変わる!
不調に負けない
夏野菜の育てワザ

「なぜ？」がわかると効果が変わる!
不調に負けない
夏野菜の育てワザ

「なぜ？」がわかると効果が変わる!
不調に負けない
夏野菜の育てワザ

「なぜ？」がわかると効果が変わる!
不調に負けない
夏野菜の育てワザ

冷蔵庫に貼って便利なマグネット付きのメモポケットです。100円ショップのパターンシートを折って簡単に作れます。

パターンシートで作る
冷蔵庫
メモポケット

(P67~71)

<別冊付録>
体と心をすこやかに保つ
自律神経 整えガイド

「疲れが取れない」「イライラする」
こうした不調は自律神経の乱れが原因かもしれません。
自律神経を整え、疲れにくい体をサポートするレシピや体操などをガイドします。

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第11回
いまそこにある
世界の食料危機 (P136~137)

JA・協同組合がよくわかる! (P138~139)
阿高あやのなるほどレッスン 第11回
信用事業ってなに?
銀行となにが違うの

シニア世代は必読!
みんなのお金相談所
＜今月のお題＞
遺産分割の目安となる
法定相続分って
なんですか?
(P156~159)

読者投稿/参加募集

『家の光』読書体験手記	(P66)
ザ・地産地消家の光料理コンテスト	(P90)
読書ボランティア養成/スキルアップ講座	(P91)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P92)
『家の光』7月号アンケート	(P97)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P107)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画	(P111)
脳トレワールド	(P113)

今日も明日も
おかげさんで
第39回
地に足をつけて
暮らしていれば
だいたい、なんとかなるの
音羽山観音寺 住職 後藤 密榮
(P162)

放送開始から73年

やっぱり
テレビが好き

(P40~51)

脳トレ レクリエーション編 第3回 今月の
リズムよく
つまんでたたいて
入れ替えて
(P79)

10分
あったら
やってみよう