

# 家の光

IE no HIKARI

7月号



表紙 高畑 淳子さん

わたしの元気の源は、両親の写真。台所に置いて見守ってもらっています。「そっちに行くまで、カリカリせずによつていくわ」と話しかけたりして。健康のためには、朝のヨーグルトと果物、そして、五色の食材(赤・白・黄・緑・黒)をとるように心がけています。

シリーズ 猛暑から身を守る 第3回  
「着る」暑さ対策の最前線  
熱中症は衣服で防ぐ！



特集  
人生100年時代に必要なのは  
食べ力ぢから  
「食べて生き延びる力」



《別冊付録》

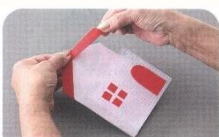
体と心をすこやかに保つ  
自律神経 整えガイド



「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



パターンシートで作る  
冷蔵庫メモポケット



JA・協同組合がよくわかる！  
阿高あやのなるほどレッスン



信用事業ってなに？  
銀行となにが違うの

10分  
あたら  
やってみよう

脳トレ レクリエーション編  
リズムよくつまんでたたいて入れ替えて