

特集 「やってみたい」と思ったときが、そのとき 人生は、いつからでもリスタート

人生の再スタートに遅すぎることはありません。日本の平均寿命は世界トップクラスですが、健康長寿を保つためには新しいことに挑戦することが大切です。本特集では、年齢の壁を越え、新しいことに挑戦し活躍する人や、シニアでも取りやすく活躍しやすい資格の紹介、ピアノや語学などの手習いカタログや資格を取るさいの金銭リスクなど、新しいことを始めるさいの注意点も解説します。

別冊付録 健康を支える 朝のたんぱく質レシピ

高齢者の低栄養は、筋肉量減少を招き日常生活に支障をきたします。防ぐには適度な運動と、筋肉を作るたんぱく質の摂取が不可欠です。特に朝は前夜からの空腹時間が長く、補給を逃すと筋肉の分解が進むと言われています。そこで本別冊付録では、慌ただしい朝でも手軽に作れて栄養効果の高い、おすすめのたんぱく質レシピを紹介します。朝食習慣を見直し、健康な体作りを始めましょう。



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 これからの水田政策と地域づくり ～「新たな水田政策」の論点整理と 地域で農業を続ける選択～

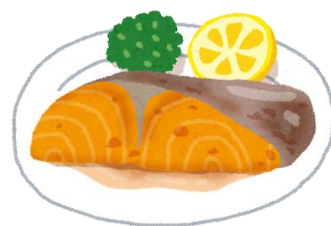
2027年度からの「新水田政策」導入の検討が進むなか、現場の青年農業者の皆さんは「この土地でどう経営を成り立たせるか」という根本的な壁に直面しているのではないのでしょうか。

本特集は、政府の「農業構造転換」の方針をわかりやすく解き明かすための学習企画です。「新たな水田政策」や「地域政策」の枠組みを整理し、条件不利地とされる「中山間地域」における新たな直接支払いの方向性にも深く迫ります。資材や燃料価格の高騰に不安を抱える今だからこそ、一歩先を見据えて「地域農業をどうデザインするか」を主体的に考えてみませんか。これからの未来を生き抜く経営戦略のヒントを詰め込んだ必読の特集です。

食&農企画

皮までパリパリ サケのムニエル

秋に旬を迎える生サケを使って、サケのムニエルを作ります。秋サケは産卵前のため身が引き締まっていて、あっさりしているのが特長。下味と小麦粉を付けた後、バターをたっぷり使って焼きます。皮側から焼いてしっかり焼き目をつけ、溶かしバターをスプーンでかけながら焼くことで、皮までパリパリに仕上がります。簡単タルタルソースや、和風ソースも紹介してるので、ぜひいろいろな味を楽しんでください。



小島よしのの産地へGO! GO!

11月号では、石川県JA小松市を訪ねトマトの加工品を紹介します。