

特集1

腸ってこんなにすごいんだ！

～老化防止のカギは「腸活」にあり～

近年研究が進み、腸内細菌はお腹だけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。善玉菌や悪玉菌、ビフィズス菌などよく耳にしますが、これらの腸内細菌はどんな働きをして、私たちの体にどんな影響を与えているのでしょうか。最新の研究からわかったことや現在の自分の腸の状態を知り、健康な腸になるための食事法やレシピなどを紹介します。

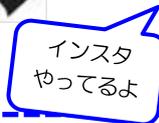
特集2

おうちクリーニングを極める

衣替えの季節がやってくる前に、「おうちクリーニング」を極めませんか？ ニットやジャケット、コートなど、衣替えの季節はクリーニング代がかさんでしまうものです。せっかく安く手に入れた品でも、クリーニング代のほうが高くつくことも。これまでクリーニングに出すのが当たり前と思っていた衣類でも自宅で洗うことができれば家計も大助かり。お気に入りの衣類を自宅でもきれいに洗う方法を洗濯のプロに教わります。



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

特集

農業を核に、地域で稼ぐ！

「これからの時代の稼ぎ方」を追求する特集です。「自分一人が儲ければよい」という視点ではなく、地域に「雇用」が生まれるとか、地域外に拠点を持ちながらも、地域や地域の人と継続的に関わる「関係人口」を生み出すとか、人々を幸せにするなど、自分たちだけでなく地域や地域住民、あるいは外から来た人々にとってもプラスになるような農業経営を実践する農家に登場いただきます。農業を核にどのような事業・経営にチャレンジすれば、稼ぎを得られるのか、そのアイデアを探ります。



特集

福を呼ぶ なんでも恵方巻

恵方巻とは、陰陽道でその年の福德を司る年神様がいらっしゃる方向、恵方に向かって事を行なえば、「何ごとも吉」とされたことから、節分の日、神様がいらっしゃる方角に向かって、太い巻きずしを黙ってでもくもくと1本食べきる風習です。一説では江戸時代末期に関西から始まったとされていますが、最近では節分が近づくとコンビニやスーパーなどでも売られるようになり、全国に広く知られるようになりました。

そこで、節分の日子どもたちといっしょに食べたい恵方巻の作り方を紹介します。のりと酢飯の上にエビやマグロ、野菜や卵など、何種類もの具材をのせて、くるりと巻いて作る太巻きは、一本でいろいろな味が楽しめます。家族で食べて福を呼び込みましょう。