

**６月号の主な内容**

**定価６２９円（税込み）**

横山タカ子さんの

サバ缶で元気ハツラツ！

梅雨どきは湿度や気圧の上昇により、頭痛やむくみ、食欲低下、倦怠感がおこりやすいといわれています。“健康長寿県”の長野県在住の料理研究家・横山タカ子さんは、日ごろからサバやイワシの缶詰（水煮缶）を料理に活用しています。ご飯やおかず、おつまみに、栄養価が高くシニア世代の健康維持にもってこいのサバやイワシ缶をつかった料理で元気をチャージ、梅雨どきの重だるさを吹き飛ばしましょう！

特集１

スマホとの上手なつきあい方

日々の暮らしの中でスマホを活用したほうが便利なシーンが増えてきました。しかし、スマホ依存になったり、思わぬ犯罪に巻き込まれたり、ＳＮＳのやりとりで人間関係がギクシャクしたりと、使い方次第では心身に有害となることも起こります。快適なスマホライフを楽しむために、スマホの便利な活用法をわかりやすく伝えながら、そのつきあい方について考えます。

[](https://instagram.com/chagurin2018?igshid=xww5tomjyql4)*[](https://m.facebook.com/chijo.goodearth)*

インスタ

やってるよ

**定価６１８円（税込み）**

Facebook

やってます

**定価４９２円（税込み）**

地上バナーちゃぐりん黒地上バナーちゃぐりん黒

食＆農企画

おもしろズッキーニ

クセがなく、いろいろな味つけとも相性がよいズッキーニ。切り方によっても食感の変化が楽しめる人気の野菜です。そこで、ズッキーニを縦に切ってベーコンやチーズをのせて焼いた「ズッキーニボード」やズッキーニを輪切りにして卵をつけて焼いたピカタなど、主菜から副菜まで楽しめるアレンジレシピを紹介します。

もぐもぐごはん

５～８月号では、料理研究家の本田明子さんから、ごはんと汁物に主菜を合わせた「一汁三菜」のバランスのよい食事を教わります。今月は、いなりずしのすし飯にシイタケやニンジン、かんぴょうやレンコンなどの五目を混ぜた「いなりちらし」や「春野菜のディップ」、「あさりのスープ」のレシピを紹介します。

特集

異常気象に立ち向かう

今年６～９月の日本の平均気温は、ここ１２５年間でもっとも高くなり、作物の生育不良や水不足による被害、出荷の前倒し・後ろ倒しなど、数々の影響がありました。こうした「地球沸騰化」は、世界各国・各地域にも影響をもたらしており、いかに持続可能な農業にしていくのかについては、世界共通の課題といえるでしょう。世界の状況・政策にもふれながら、より環境問題を身近なものにする企画とします。

また、２０２３年の日本における猛暑や干ばつなどによる農作物への被害状況をはじめとした温暖化のデータや、設備の導入費用、助成制度など、全国の温暖化対策の現状などについても紹介。異常気象と農業にかかる総合的な視点で、今後の心構えや  
対策の準備に資する  
企画とします。

ＬＩＮＥスタンプ「地上マンと

ゆかいな仲間たち」も好評発売中！

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

**定価６０６円（税込み）**

ＬＩＮＥスタンプ「地上マンと

ゆかいな仲間たち」も好評発売中！

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

**定価６０６円（税込み）**

地上バナーちゃぐりん黒

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

**定価６０６円（税込み）**

ちゃぐりん黒

ＬＩＮＥスタンプ「地上マンと

ゆかいな仲間たち」も好評発売中！

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

*[](https://www.youtube.com/channel/UC6uJAgswnzFaLp3pKtKR3XA)*