

### 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。

## 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！



Facebook  
やってます



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

インスタ  
やってるよ



### 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けるのかについては、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。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 YouTube

### 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。