

### 特集

#### 大災害時代～命を守るためにまずやるべきこと～

近年相次ぐ集中豪雨や大型台風、地震などにより日本各地で深刻な被害が起きています。

しかし、防災は準備がたいせつとわかっていながらも、備えが十分ではなく、被災時にうまく対処できなかったというケースも……。被災地の教訓も生かしながら、最低限の備えや「減災」の考え方などを取り上げ、いざというときのために優先して取り組むべき準備について伝えます。

### 別冊付録

#### 暑～い夏を乗りきる

#### 暮らしのひんやりアイデア

猛暑が続く夏。「健康」「料理」「手芸」の3方向から少しでも快適に過ごせるアイデアを紹介しましょう。「健康」では、熱中症の予防と対策、運動や入浴、睡眠について。「料理」では体に熱をためない料理や、ひんやりスイーツ・ドリンクなどを。「手芸」では、夏に人気のカゴバックやビーズのネックレス、ズボンなどを提案します。暑い夏を元気に乗りきる工夫がいっぱいです。



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

#### なぜ人は、その誤情報を信じるのか？

#### デマやフェイクニュースに騙されない、8つの心得

インターネットやSNSなど、さまざまなコミュニケーションツールがあるなか、人々が惑わされるようなデマや誤情報、いわゆる「フェイクニュース」が社会問題となっています。間違った情報だけでなく、陰謀論やプロパガンダなど、自分たちの思想や世論・意識を意図的に一定のところに誘導しようとする“情報”もあります。また、勘違いや誤解などで悪気なく情報を拡散してしまうような例もあり、自分は正しいことをしているつもりでも、デマを広げる加害者になってしまうことも。

SNSに限らず、デマや誤情報はテレビや雑誌、書籍など、あらゆる情報伝達媒体で巧みに発信されています。うそやデマに騙されず、正しい情報を取捨選択できるようにするために意識しておきたいことを専門家にお聞きします。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 YouTube

### 食&農企画

#### 具だくさんのごちそうマリネ

だんだんと暑くなっていくこれからの季節にお勧めの「ごちそうマリネ」の作り方を紹介します。マリネは酢やオイル、ハーブなどをベースにしたマリネ液に、野菜や魚介類などを漬け込む調理法です。口当たりがよく、さっぱりとしているので、暑さで食欲が落ちる夏や、ちょっとした箸休めにもピッタリです。

今回のレシピには、爽やかな香りのセロリとイカやホタテなどの旬の魚介類をたっぷり使っています。とても簡単なのに、ごちそうに見えるので、時間があるときに子どもといっしょに作って、ストックしておくとも便利です。マリネは作ってから半日以上寝かせると、とてもおいしくなるそうです。

