

定価 629円 (税込み)

特集1

新時代の絶品漬け物

日本の食卓に欠かせない「漬け物」。最近では、腸活などの健康効果も注目されています。本特集では、ヨーグルト漬けなど、昔ながらの漬け物とは一線を画しつつも、だれもが食べておいしく、しかも健康面でも大きな力を発揮する、新しい漬け物とその作り方を紹介します。

特集2

ゆったり時間の作り方

とにかく忙しい農家の女性。朝早くから出荷作業をし、食事の支度や洗濯、掃除、さらには介護や育児と、息をつく暇もなく毎日が過ぎていくという人も多いのではないのでしょうか。そこで、仕事や家事などの「やらなければならないこと」を多くこなしながらも満足度の高い日々を過ごす人に、上手な時間の使い方のコツを伺います。

特集3

足爪のトラブル解決

多くの人、特に女性は、足の「巻き爪」や「陥入爪」などの足爪の変形による痛みに悩まされています。こうした足爪トラブルにたいして、自分でできる足爪のチェック法から治し方までをわかりやすく解説します。



YouTube

家の光チャンネルでは、掲載記事に関連した役立つ動画を配信中！



×



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

特集

女性農業者がもっと輝く未来へ 共に行動するために、知るべきこと

農業や農村において、大きな役割を果たしてきた女性農業者ですが、政策面での位置付けや働きやすい環境整備に関しては、議論されてきたとは言いがたいのが現状です。農林水産省「女性の農業における活躍推進に向けた検討会」がまとめた提言を踏まえたうえで女性農業者の声を聞き、男性農業者も含めた議論の一步を促します。



食農企画

バターはどうやって作られる？

バターがどのようにして作られているのか、まんがで楽しく紹介します。

空のペットボトルに材料を入れてシャカシャカふるだけの、「5分でできる 手作りバター」に挑戦します。果物やハーブを入れたアレンジバターのレシピもあります。

＜その他の企画＞

- ◆小島よしおの産地へGO! GO!
- ◆田畑の虫めがね (カブトエビ)
- ◆おうちであっぱれやさい塾
- ◆牛乳のおやつ (ミルクもち)
- ◆ちゃぐりん食堂 (手巻きずしなど)