

"Ienohikari"

家の光

7月号の主な内容

定価 922円 (税込み)

よくわかる
SDGs講座
YouTubeで公開中!



特集1

子ども食堂の可能性

いまや、子どもを中心に多世代が交流する場となっている子ども食堂には、どんな可能性があるのか、生産者としてなにができるのかなどを探ります。

特集3

もうガッカリしない！ 写真写り大幅アップ講座

誰しも気になる写真写り。写る側からコントロールして、カメラやスマホはもちろん、運転免許証の写真撮影でもきれいに撮ってもらえる、驚きの秘訣を紹介します。

特集2

魔法の冷凍&解凍術

冷凍保存したキノコのうまみがアップするなど、冷凍することで、よりおいしく調理できる場合があります。おいしくなる食材や料理を冷凍法と解凍法のコツとともに紹介します。

別冊付録

生涯現役でいるために

フレイル予防のための25の方法

元気に老後を過ごすために、栄養バランスを考えたレシピや社会参加の方法、自宅でできる筋力トレーニングをレベル別に紹介します。

読者特典

YouTubeでの 動画配信がますます パワーアップ！



誌面に掲載の
二次元コードを
読み取って
お楽しみください！



定価 618円 (税込み)



ちゃぐりん

インスタ
やってるよ

定価 492円 (税込み)

特集

できることから始めよう

自分たちの耕作放棄地対策

耕作放棄地は年々拡大し、病虫害や鳥獣被害の温床となるほか、ごみの不法投棄などの悪影響が加速度的に深刻化し、対策が追い付かないのが現状です。そんななか、少しでも耕作放棄地になることを防ぎ、地域農業を守る事例を紹介し、誌面を通じて全国の読者と情報を共有することで、「自分たちにできること」のヒントを探っていきます。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 facebook



食農企画

ちゃぐりん あぐりスクール& 冷凍フルーツで かき氷

まんがで氷の歴史について学び、旬の果物を丸ごと袋に入れて、つぶして凍らせる、簡単かき氷の作り方を紹介します。

小島よしおの紙芝居作り見学 特別編

小島よしおさんが、食農教育紙芝居コンクール最優秀賞紙芝居「にんにんじんじん」の作者である小学6年生の福本展大さんと中学3年生の華菜さんを訪ね、広島県呉市の自然と紙芝居作りについてレポートします。