

11月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
二階堂ふみさん



＜別冊付録＞ 健康な体を支える 朝のたんぱく質レシピ

筋肉を増やす遺伝子は日中に活発に働くため、朝食でしっかりたんぱく質を取ることが大切です。
忙しい朝でもすぐに食べられる作り置きや簡単おかず、具たくさんの汁物レシピを紹介します。



(P12~32)

特集

人生はいつからでも
リスタート

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第15回

鳥獣被害の現状と対策
—野生動物を寄せつけない管理—

(P136~137)

JA・協同組合がよくわかる! (P138~139)
阿高あやの なるほどレッスン 最終回

世界の協同組合は
どうなっているの?

読者投稿/参加募集

つながる ひろがる 絵手紙のわ (P84)
『家の光』読書体験手記 大募集 (P92)
『家の光』11月号アンケート (P97)
「あなたとわたしのハッピーアワー」募集 (P106)
脳トレワールド (P108)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P112)

シニア世代は必読!! みんなのお金相談所

＜今月のお題＞

相続でもめないために
遺言書の活用を



(P156~159)

第43回
今日も明日も
おかげさんで



きょうだいの支えが
いまでも
力になっています (P162)

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮



(P40~47)



(P73~81)

美輪明宏さん追悼企画

ありがとう、美輪さん

人生を照らす
愛のメッセージ

(P34~39)



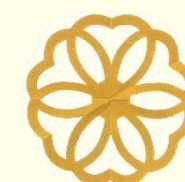
切り紙編 第3回

6つ折りで紋切り型

かたばみ

結び八重片喰

(P72)



今月の
10分
あつたら
やってみよう

特集 みんなの防災、みんなで防災

防災拠点が担う役割をJAを中心に組合員・家族・地域で共有し、行動につなげる特集です。危険箇所や避難ルートを確認する「防災ウォーキング」、家族を守るための「減災カード」、一次避難に役立つ「マイ防災ベスト」を紹介し、今日から始められる防災を分かりやすく提案します。冬の寒さや日没の早さをふまえた備え、JA職員や組合員の事例や体験談を通じて防災を“自分ごと”として考え、防災アクションにつなげましょう。

別冊付録 電気、ガス、水道が止まって1週間元気に過ごせる防災レシピ

昨年12月号の防災特集でも支持の高かったポリ袋レシピ。電気・ガス・水道が1週間止まった場合を想定し、備えておきたいものや心構えを解説します。節水・省エネ面を意識しながら、冷蔵庫にある食材から使い、缶詰や乾物などを活用する防災レシピを紹介します。必要な水やガスボンベの具体的な数の目安を提案し、作業工程をシンプルにした、分かりやすくまざまな世代で活用できる防災レシピです。



Facebook
やってます



定価750円(税込み)



インスタ
やってるよ



定価600円(税込み)

特集 資材高騰にどう向き合うか

現在、資材価格の高騰は農業経営を圧迫し、現場では「努力だけでは補いきれない」という厳しい声が聞かれます。多くの農業者が抱く「この先どうなるのか」という不安は、極めて切実なものです。

こうした事態を受け、JAグループでも肥料や資材を絶やさないための安定供給に全力を挙げており、国による補正予算などの支援策も求められています。一方で、中東をはじめとした国際情勢や円安の影響などは依然として大きく、価格動向を楽観視できないのが現実です。

本特集では、農業者やJAなど現場の切実な声はもちろん、物価高騰をめぐる国際情勢を整理するとともに、供給の現状と支援策の最新情報をふまえた防衛策を考えます。

食&農企画

まろやかソースのネギグラタン

加熱するとトロツとして、さらに甘くなる長ネギを使って、グラタンを作ってみよう。長ネギは丸ごと2本たっぷり使い、マカロニの代わりに、おもちを入れるレシピを紹介します。材料をいためたところに、小麦粉をふり、牛乳を加えて煮込めば、簡単ホワイトソースのできあがり。豆腐を入れたり、ミートソースを入れたアレンジレシピも紹介します。ボリュームも満点で、熱々グラタンで体もポカポカ温まります。ぜひ作ってみてください。

小島よしおの産地へGO! GO!

工場見学や無料バイキングをとおして、日本の伝統食材“こんにゃく”を楽しく美味しく体験できる群馬県のテーマパーク「こんにゃくパーク」を訪ねます。