

特集

眠りで人生が変わる！ 睡眠健康法

人生の約3分の1の時間が費やされる睡眠。睡眠時間や睡眠の質などによって、体や心の健康に大きな影響をあたえると言われていいます。眠れない、眠りが浅いなど、睡眠の悩みを持つ人も多いのではないのでしょうか。よりよい睡眠を得るために心掛けるべきことや習慣づくり、寝具の選び方、よい夢を見る方法など、専門家のアドバイスや体験者の声をもとに考えます。

地域情報特集

パリ五輪後も熱い！ 畑スポーツ大集合

秋といえば、運動会やレクリエーションなど地域でのスポーツイベントが盛んに開催される季節です。JAやJA女性組織でもさまざまな競技やスポーツの大会が催され、みんなで体を動かすことで、健康づくりや、地域の仲間づくり、そして農業・農畜産物のPRの場にもなっています。スポーツを通じた地域づくりの秘訣とは？ 具体例をあげて、イベント企画のアイデアを紹介します。



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

インバウンド需要をいかにとり込むか

コロナ禍には0%近くまで落ち込んだ外国人訪日客の数ですが、円安の影響もあり、今年に入ってからは300万人を超える月が続くなど、コロナ禍前の2019年を上回る水準へと急速に回復しています。人口減少により国内の胃袋が小さくなるなかで、いかににより多くの外国人観光客に訪れてもらい、よりたくさん消費をしてもらえるかというインバウンドへの対応は、今後の経営を考えるうえで、見逃せない事象です。海外では「アグリツーリズム」をはじめとした農業と観光を組み合わせさせた産業が、成長を続けています。そこで、諸外国の事例も含めて、インバウンド需要をいかにして農業の分野からとり込んでいくのかについて、ひもときます。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 YouTube

食&農企画

マグカップごはん

マグカップに、ごはんと具材を入れて、電子レンジでチンするだけで、あっという間に完成する「マグカップごはん」のレシピを紹介します。電子レンジを使って手軽に調理できるので、小腹が空いたときや、忙しい毎日にぴったり。洗い物も少なく済むので、時間のないときや簡単に済ませたいときにも重宝します。朝食には、卵と牛乳、チーズにごはんを加えてリゾットにしたり、お昼には、ごはんとお好みの具材を入れて炒飯にしたり、冷蔵庫にある好きな具材とごはんを組み合わせるだけでできるレシピをたくさん紹介します。見た目もおしゃれにできあがるので、お気に入りのマグカップを見つけて、おうちでカフェ気分を味わってみませんか？