

9月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
王林



日本人には欠かせない和の調味料のみそ。発酵による腸活効果も期待でき、いまや世界に誇る栄養豊富なスーパーフードです。ダイズ、麹、塩とその材料はシンプルながら地域ごとに色、風味、味わい、食べ方が異なるところも奥深く、知れば知るほど楽しい世界が広がります。各地のJA女性組織では、みそ作り講習会も盛んで地域の人や子どもたちとたのしみつつ、手作りする中で仲間の輪が広がっています。そう、みその力はすごいんです！



みその力

特集
JA女性組織学習企画
みんな大好き！

- ◇ みそ汁 + ご飯の2品献立で体がととのう
- ◇ ジッパー袋で作る手作りみそ
- ◇ みそからつながる・広がる仲間の輪
- ◇ すごいぞ! みそクイズ
- ◇ みそと郷土料理のおいしい関係

(P14~47)

身近な場所に潜む
危険生物から
身を守ろう!



(P67~74)

大好きな布と組み合わせて作る

米袋バッグ



米袋と木工用接着剤、
両面テープがあれば
完成するエコなバッ
グです。

(P62~66)

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第22回

うまみと栄養たっぷりの
アスパラガスのお茶
が生まれました (P100~101)

楽しく学ぶ JA ともいっく 共育ドリル 第29回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

求められる組織と事業の刷新
(P157~159)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- 防災食レシピコンテスト (P48)
- 創刊 100 周年『家の光』読者体験手記 (P82)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P89)
- 家の光読書エッセイ (P102)
- 『家の光』9月号アンケート (P113)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P123)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P125)
- 脳トレワールド (P127)
- 『家の光』フレミズ井戸端会議 (P171)

別冊付録

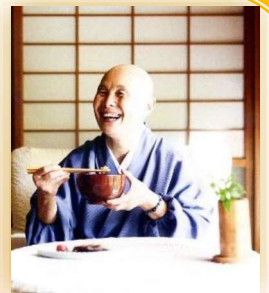


脳は使えば使うほど強化され
る! 人生百年時代を充実さ
せる「脳活ライフ」を提案。



第15回 日常と非常を分けない!
ローリングストックで
おトくに備蓄
(P172~175)

今日も明日も
おかげさんで



第17回

お米をだいに食べる、
茶がゆは暮らしの知恵ね

音羽山観音寺住職 後藤 密榮

(P192~193)

インタビュー いま、気になるあの人
むらさめ たつまさ

村雨 辰剛

庭師はぼくの“天職”です
(P8~11)



頭まわりで健康編

第1回

首ほっそり&
股関節をやわらかく



今月の
10分
あったら
やってみよう
(P49)