

### 特集

#### ぽっこりお腹バイバイ! すっきりお腹大作戦

『家の光』に寄せられるアンケートのなかで、近年増えているのが「下腹が出てきた」という体型のお悩み。加齢とともに体型は変化していくものですが、健康をおびやかす危険が潜んでいる場合も。医師やフィットネストレーナー、料理研究家、ファッションスタイリストなどの専門家を監修に迎え、がんこなぽっこりお腹を解消すべく、さまざまなアプローチで、夢の「すっきりお腹」をめざします。

### 地域情報特集

#### いま注目! 進化系農家レストラン

農家の女性たちが地域の伝統食や家庭料理を提供するイメージの強い農家レストランですが、近ごろは、名店で修業した店主やイベント性に加え、その土地の気候風土が生んだ食材・習慣・伝統・歴史などによって育まれた食を楽しみ、その土地の食文化に触れることを目的とした観光「ガストロノミーツーリズム」の影響で観光の目的地とされることも増えています。そんな進化系農家レストランの取り組みを紹介します。



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 持続可能な食料システムの構築に向けて 農と食の関連企業が考える これから食と農のあり方

「適正な価格形成に関する協議会」が設置され、食料システム全体で適正取引が推進される仕組みが検討されているなか、農業や食品に関わる各企業の経営者たちは、「これからの食と農のあり方」についてどのように考えているのか。目指す方向性や課題、生産者やJAに求めるものを聞くとともに各業界の動向をまとめます。

### 特別企画 Tik Tok、Instagram SNSでバズる農家は、ここがすごかった

農産物のPRから農業が抱える課題まで、多岐にわたる動画がSNSで話題の「まいひめおじさん」をはじめ、自身の農業の姿を公開してバズっている農家がたくさんいます。注目を集めている農家と周囲の人の熱い思いや動画への工夫を伺います。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 YouTube

### 食&農企画

#### ミカンのフルーツサンド

みずみずしい甘さと爽やかな香りで、お茶の間で人気のミカンは、ビタミンCが豊富で風邪予防にも効果的です。

今回は、旬のミカンをたっぷり使った「フルーツサンド」の作り方を紹介します。フレッシュなミカンを生クリームとふんわりしたパンでサンドしました。ミカンの自然な甘さと酸味が生クリームと絶妙にマッチし、ジューシーな味わいが口いっぱいに広がります。

ミカンをたっぷり使っているので栄養価も高く、見た目も鮮やか。おやつや軽食にもぴったりです。ミカンの魅力を楽しみながら、ぜひ、子どもといっしょに作ってみてください。

