



表紙の人  
**西島 秀俊さん**

わたしが好きな日本の味



TKG  
卵かけご飯

# 12月号読みどころ

## 〈特集1〉

ちょっとしたコツでこの違い  
**すご技おせち**



お正月の定番、おせち料理。いつものレシピにひと工夫加えることで、おいしさ、調理の手軽さ、ヘルシーさが大幅アップします！ JA家の光クッキング・フェスタの講師としてもおなじみの今泉久美さんが、驚きの技ありレシピを披露。残ったおせちで作る、おいしいアイデアアレンジ料理もあわせてご紹介します。

(P18~33)

## 〈特集2〉

“お掃除プリンス石ちゃん”の  
**激ピカ掃除術**



大掃除には特別な洗剤と道具が必要、と思っ  
ていませんか？ そんなことはありません！  
“お掃除コンシェルジュ”として活躍中の石  
ちゃんにお任せください。キッチン、浴室、トイレ、  
居室回りのたまった汚れをきれいにお掃除。  
いつもの道具と驚きのアイデアで、汚れをきれ  
いに落とす“ワザ”をご紹介します。

(P47~53)

## 〈特集3〉

きっとあなたの地域にも！  
**地大豆列島  
ニッポン**



日本人に馴染み深い、みそやしょうゆ、豆腐や納豆などの原料となる大豆。日本人にとって欠かせない作物です。大豆は種類豊富で、全国各地にその土地に古くから伝わるさまざまな品種や系統の大豆が存在します。今回は、日本各地の「地大豆」の中から3種類を取り上げます。それぞれの大豆の特徴、その品種がどのように守られてきたか、またその特徴を生かした食べ方や加工品も紹介します。

(P68~75)

一生役に立つ「家の光家計簿」活用術  
**お金がたまる 家計の作り方**

1万5千世帯以上の家計を再生してきた、家計再生コンサルタントの横山光昭さんに「家の光家計簿」を使った新しい家計の立て方を提案していただきました。2パターンの家庭を例に挙げ、お金がたまる家計の黄金比（収入に対する妥当な支出の割合）、家計のメタボの見直し方を紹介。実際に「家の光家計簿」を使った日々の支出の見直し方をご教示いただきました。

(P54~59)

## 幸運を招く 水引で作るお正月飾り



一年の幸せを願う“お飾り”を手作りしてみませんか？ ホームセンターなどで手軽に買える水引で作れます。あしらう花材や水引の色によってバリエーションも。玄関だけでなく、和室や洋室に飾ってもステキです。(P34~37)

## 集中連載 第3回

### JA自己改革

### 女性の立場から点検！



JA八戸理事でJA八戸田子町直売部会長の市村さんに聞きました。

JA自己改革に関わるには、まず身近な支店がどう変わろうとしているのかを知ること、そして一農業者として率直な意見を伝えていくことが大事と語る市村さんです。(P78~81)

## 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P15)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P90)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P153)
- 2019年度『家の光』『地上』モニター (P154)
- 家の光読者芸芸 (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)

毎日の「かかともみ」「足もみ」で  
めざせ健脚

## さらば！ ひざ痛

毎日の簡単な習慣で、憎きひざ痛をあっさり撃退！ ひざ痛を防ぐには、姿勢の見直しとひざ回りの筋力アップが必須。一生、自分の足で歩き続けるために“ひざを使わずして、ひざ回りの筋力をUP”しよう！



(P40~43)

## 日本一やさしい お金相談所

知って安心の 高額療養費制度

(P122~125)

## 美輪明宏の 人生相談



ときにきびしく、ときにやさしく、相談者の悩みに送る愛のメッセージ。(P14~15)

「家の光メールマガジン」  
月3回配信中！

[hikari\\_mm@q.bmv.jp](mailto:hikari_mm@q.bmv.jp) まで空メールをお送りいただくと、自動で配信の登録ができます。

