



表紙の人
稲垣 吾郎さん

わたしが好きな日本の味



1月号読みどころ

〈特集1〉

農村で自分らしく稼ごう！

ナリワイ大百科

身近な暮らしの中から生まれる小規模な仕事が「ナリワイ」。「小商い」「複業」とも呼ばれるナリワイを複数持つ生き方が、近年注目されています。みずから複数のナリワイを実践し、豊かな暮らしを実現している「ナリワイ」代表伊藤洋志さんに詳しく伺います。(P19~33)

〈特集2〉

発見！餅の新しい食べ方



料理研究家のきじまりゆうたさんがさまざまな餅レシピを考案・試食。定番とは一線を画す、スイーツから、和・洋・中華風まで、おやつにも、総菜にも、つまみにもなるアイデアいっぱいの厳選新しい餅レシピを紹介します。(P44~50)

〈特集3〉

地方巡業に行こう!!
ときめき♡
大相撲



本場所の合間を縫って行われる大相撲地方巡業。ファンとのふれあいがいっぱいの楽しい興行です。取材に伺った松本場所の執行委員長はJA松本ハイランド伊藤代表理事組合長。「相撲は五穀豊穡を祈る神事が起源。みなさんの“食”を預かるJAが関わるのもたいせつな縁です。地域の方々に楽しんでいただきたい」と語られました。(P59~65)

愛情ホルモンの すごいチカラ

ホルモンは血液や体液に乗って体じゅうを巡り、体のさまざまな機能を調整しています。なかでも“愛情ホルモン”と呼ばれる「オキシトシン」は、性別や年齢を問わず、心身に好影響をあたえてくれるそうです。(P115~119)



オキシトシンは人を思いやることで自分の意思で分泌できます

・手芸・ 新年を祝う 縁起ちりめん がま口財布



(P52~55)

2020年を占う！

島田秀平の 新春手相教室

人気の手相芸人島田秀平さんに2020年のラッキー手相と、金運や健康運なども教えてもらいました。



(P10~15)

● JA 関連記事 ●

短期集中連載 第3回

つなげよう！わたしたちの活動とSDGs ~JA日向女性部~ (P72~75)

ひと目でわかる！農業JA入門 第9回

JAの准組合員って
どのような組合員なの？ (P139~141)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P17)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P82)
- 2020年度『家の光』『地上』モニター募集 (P125)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P155)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- 令和元年度ハッピー マイライフ体験文 募集 (P161)
- 「農家の家計実態調査」にご協力ください！ (P161)

別冊付録

すごい！みそ汁 一年中

みそ汁は発酵食品のみそそのものに栄養があるうえ、具たくさんにすれば野菜がたくさん摂れるので、近年、健康食として注目されています。だれにでも手軽に作れるのもよいところ。本書では、すごい！みそ汁レシピを約70品紹介。四季折々の具材を取り入れて、おいしくて栄養たっぷりのみそ汁を、ぜひ毎日食べましょう！



日本一やさしい お金相談所

買い物上手の テクニク

(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、あなたの沈んだ心に送る、愛のメッセージ。(P16~17)

「家の光メールマガジン」
月3回配信！

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。

