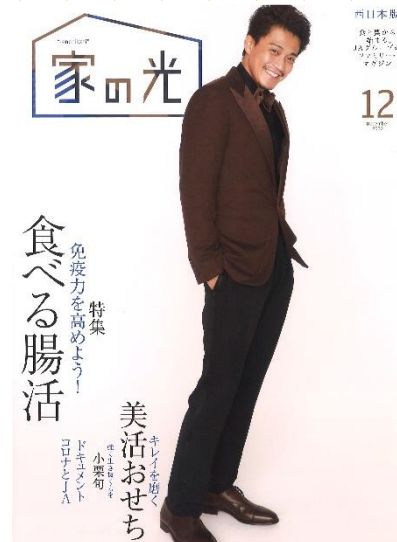


『家の光』12月号 おすすめ記事は こちら



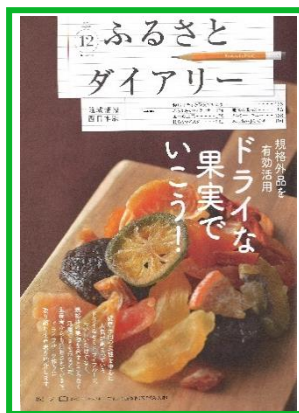
免疫力を上げる 腸活のススメ

感染症対策として、9月号に続く免疫力アップ企画の第二弾。免疫力全般がテーマの9月号に対し、12月号では腸内環境を整える「腸活」に焦点を当てます。いつもの食事を少し工夫するだけで、腸内環境を大きく改善するコツを紹介します。



食べてきれいになる 美活おせち

おいしく食べて、肌や髪、腸などをきれいにする、美容&健康効果抜群のおせちを提案します。品数を絞ってシンプルに、調理時間も短縮でき、ひと皿に並べて手軽に楽しめます。



規格外品を有効活用 ドライな果実でいこう!

健康志向の女性を中心に人気が高まっているドライ&セミドライフルーツ。おいしいだけでなく、規格外の果物を余すところなく活用できる点などが、生産者からも注目されています。ドライフルーツ作りに取り組む生産者を紹介します。

JAおおいたの「輪切りかぼす」も紹介されています!

お求めの際は、各JA(事業部)担当部署までお問い合わせください。