

『家の光』8月号 おすすめ記事は こちら



夏のらくらくクッキング

夏の調理は、ミールキット（下準備した食材）やオープン調理、電子レンジ調理で、らくらく！
がんばらずにおいしく仕上がる調理のアイデアとレシピを紹介します。



消費者との新しい繋り方

コロナ禍の困難な状況にめげず、消費者との新しいつながりを求めて奮闘している仲間たちの取り組みを紹介します。



呼吸筋ストレッチ

呼吸に必要な筋肉が衰えると、精神面に不調をきたすこともあります。

呼吸筋を刺激して呼吸を楽にするストレッチ法を解説します。

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。