



岐阜県赤十字血液センター
献血推進活動を
応援します
日本赤十字社

がんばる日本
東日本大震災からの
復興を支援します



新春
特集

理事長インタビュー
誰もが声を出し合って、安心してくらせる毎日のために..... 01-02

クローズアップ
わたしの逸品

減塩食を取り入れて健康的な食生活 03-04

うちではこうして減塩してます!! 05

理事会だより 06

教えてみんなの
うちのごはん

おもてなし系おつまみレシピ 07-08

生協の食品添加物についての基本的な考え方 09

LPAの
井戸端会議 配偶者控除「103万円の壁」が変わる!?... 10

教えて先生!
健康講座 肩こり予防エクササイズ 11

キレイの
エッセンス キレイで落ちにくい口紅の塗り方 13

今月のクイズ 14

いつものおみそ汁 減塩5種セット プレゼント!