



巻頭特集

仕事も家事も子育ても!?
みんなはどうしてる? 女性の働き方 P1・2



● 食材の下準備で、あっという間に料理の時短 P3・4

- うちではこうして使ってます!! 5
- 一緒に考えよう!! 食と健康 エネルギー産生栄養素 6
バランスにも配慮を
- 教えて みんなのうちのごはん 作り置きレシピ 7・8
- 理事会だより 9
- LPAの井戸端会議 シニア世代の医療保険はどうする? ... 10

- 教えて先生! 健康講座 小児の鼻水の吸い方、正しい鼻のかみ方 11
- 暮らしのエッセンス お花見弁当 13
- 今月のクイズ
CO-OP 季節のパウンドケーキ (抹茶と大納言小豆) プレゼント! 14

