



巻頭特集



誰かの笑顔につながるお買い物 エシカル消費 P1・2

● せいきょう牛乳、美味しさの秘密を探る! P3・4

- うちではこうして使ってます!! ..... 5
- 栄養健康リテラシーを 正しく知りたい、  
身に着けよう 健康と食生活 栄養のこと、自分のこと ..... 6
- 教えて みんなのうちのごはん 魚介類を使ったレシピ ..... 7・8
- 理事会だより ..... 9
- LPAの井戸端会議 セルフメディケーション税制  
ってどんな制度? ..... 10

- 教えて先生! 健康講座 どうして歯磨きするの? ..... 11
- 暮らしのエッセンス ハーブのある生活 ..... 13
- 今月のクイズ  
CO-OP フルーツグラノーラ プレゼント! ..... 14



東日本大震災からの復興を支援します