

# スマイル アサヒ

September

2016

第84号

9月号



## 特集 本との時間

◆ ごはんで元気! 旬の食材をおいしくヘルシーに!  
サンマ・キノコ・マスカット・サツマイモ

◆ につぼん匠紀行 福井県  
眼鏡作りと共に栄えてきた鯖江市

◆ 美人スイッチエクササイズ  
眼精疲労を予防する簡単ストレッチ

朝日新聞



## 表紙のことば

撮影地は横浜市青葉区寺家町「寺家ふるさと村」。黄金に色づく稲穂、そこに絶好の雲。しかし雲は絶えず変化し、それに伴い日も差したり陰ったり。さらに前景に似つかわしい人物にも登場してほしい。全ての要素がそろそろタイミングがなかなか来ず、やきもきました。撮影者：岩崎茂樹さん（全日本写真連盟会員）

### 全日本写真連盟

全日本写真連盟は朝日新聞社が後援する写真愛好家の団体です。全国で約14,000人の仲間が撮影会、写真コンテスト・講座などを楽しんでいます。初心者も大歓迎。詳細は公式サイトで。  
[www.photo-asahi.com](http://www.photo-asahi.com)

## CONTENTS【目次】

3-8 ◆特集

### 本との時間

10-12 ◆ごはんで元気!

旬の食材をおいしくヘルシーに! / 美才治真澄

### サンマ・キノコ・マスカット・サツマイモ

14-15 ◆にっぽん匠紀行 福井県

### 眼鏡作りと共に栄えてきた鯖江市

17 ◆美人スイッチエクササイズ / 長坂靖子

### 眼精疲労を予防する簡単ストレッチ

18-19 ◆なるほどナットク!

### 基本の園芸Q&A / 金子明人

20 ◆レジリエンスを鍛える / 新見正則

### 【腰痛予防】積極的に運動し筋肉をつける

22-23 ◆読者とともに作るページ

◆元気の出る占い / 伊泉龍一

24-25 ◆新聞活用法 / 上野千鶴子

26 ◆Information 情報掲示板

27 ◆ONE'S STYLE

28-29 ◆小笠原望の「診療所の窓辺から」

31 ◆パズルの館

32 ◆プレゼント

ご愛読ありがとうございます。  
「スタイルアサヒ」はASAが毎月お届けしています。

©朝日新聞社2016年(本誌記事の無断転載を禁じます)  
掲載している情報は7月1日時点のものです。  
表記している価格は特にことわりのない限り、税込みです。