

「人生100年時代」 もっと楽しむ極意

の後半を



- 8 お金の不安編 「隠居」せず、年を重ねても楽しく働き続ける
- 10 病気の不安編 病気にならない「健康法」から、長寿を楽しむ「養生法」へ
- 12 家庭の不安編 「おしどり夫婦」から、「おひとりさま夫婦」へ
- 14 孤立の不安編 「悠々自適」より「社会参加」を！ 将来の「寝たきり」も防げる

充実時間1

心と体が澄み切る！

日本茶 新味わい術

- 18 日本茶をもっと深く楽しむ「4つの極意」
 - 20 【実践1】1回の茶葉で、味わいの違う「三煎」を楽しむ！
 - 22 【実践2】日本茶の「新世界」を楽しむ！
 - 24 【実践3】炒って、煎茶を香り高い「ほうじ茶」に！
 - 26 今、あらためて知りたい「日本茶」6つの常識
 - 28 お手軽「茶葉レシピ」
 - 30 こだわりゆるラクお茶ライフ
 - 32 スペシャル「茶話」インタビュ
ブレケル・オスカルさん
- 日本人の多くが気づいていない「日本茶」の真の魅力とは？

充実時間2

和食の達人が科学のワザで

手間なし 絶品おかず

- 36 野菜編
ゆでるだけ！焼くだけ！
野菜の甘みを引き出す温度ワザ
- 42 魚介編
水から煮るだけ！
魚本来の味を引き出すワザ
- 46 肉編
鶏むね肉は、水からゆでる！
アレンジ自在の便利おかずワザ



NHKガッテン!

充実時間

NHKガッテン!
1月号臨時増刊

Vol.1

この増刊号は、テレビ番組「ガッテン!」の「科学の知恵」をベースに、主婦と生活社の「充実時間」編集部が企画・取材で構成されています。放送テキストではありません。

85

「巻末企画」

プロフェッショナルに聞く！ 「老後不安」を減らす生き方

- 86 人生の後半を楽しむ
我慢しない食事術
- 88 無理せず、適度に運動する
病気に負けない体づくり
- 90 最善の医療を受けるための
医師との賢い付き合い方
- 92 老いて得られる知恵で
「老年」を受け入れるコツ



74

Part 3

寄り道旅で、「さば街道」の美味と歴史を味わう

- 76 日本の食文化がぎゅつと詰まっている「さば街道」
- 78 旅先の味を自宅で楽しむ！④ 「さば街道」の焼きさばを再現！
- 80 旅先の味を自宅で楽しむ！⑤ 「さば街道」のしめさばを再現！

68

Part 2

寄り道旅で、日本各地「郷土の巻きずし」を味わう

- 70 いろいろ食べたくなる！「巻きずし」の面白い話
- 72 旅先の味を自宅で楽しむ！③ 好きな具材を巻いて「郷土の味」を再現！

50

Part 1

寄り道旅で、日本一の「極上豆腐」を探す

- 52 全国各地で地元の豆腐と出会う
- 54 日本一うまい豆腐とは？
- 56 〆100円前後の豆腐でも旅先の「極上の味」を再現できる
- 58 旅先の味を自宅で楽しむ！① 京都・南禅寺の料亭の味を再現！
- 60 旅先の味を自宅で楽しむ！② 佐賀・嬉野温泉の〆幻の味を再現！
- 64 旅先の味を自宅で楽しむ！番外編 豆腐業界のオキテ破り！「クリーム豆腐」

48

充実時間3

日本を再発見！ 寄り道食旅のすすめ

82 読者アンケート&プレゼント

94 ナンバープレースで脳トレ

96 「充実時間」特別WEBサイトのお知らせ

【表紙】モデル◎立川志の輔、小野文恵

撮影◎橋 蓮二 スタ일리スト◎佐藤ミサキ ヘアメイク◎佐藤なおこ (NHKアート)

衣装協力◎ISSEY MIYAKE INC. ☎03-5454-1705、アクセサリー お世話や ☎03-5358-1448

※本誌に掲載している研究データ、画像等の情報、および、本誌にご登場いただいた方の情報(年齢、数値等)は、とくに記載のない限り、番組放送当時、もしくは本誌取材当時のものです。

※本誌掲載の広告は、番組とは関係ありません。

「ガッテン！」放送時間 NHK総合 毎週水曜日 午後7時30分～8時15分 公式ホームページ nhk.jp/gatten