

目次

- 02 **連載** 私を支えた「食」
池田信太郎さん(バドミントン元日本代表)

特集1

山へ行こう

- 05 山の楽しみ方が広がっている
09 「レクリエーションの森」で自然を満喫しよう
13 初心者の山歩き[準備編]
17 初心者の山歩き[実践編]
22 油断禁物! 山歩きで注意すること
26 紅葉を楽しもう

特集2

栗を食べよう

- 31 栗の魅力を探ってみよう
35 知って得する「栗」のこと

- 39 **連載** ギネス世界記録™ 挑戦者たち vol.5
世界一長い食用きのこ

- 42 **読者の声**
読者の声(19年8月号分)

「aff」の
Webサイトは
こちら ▶▶▶▶▶



本誌に掲載した論文などで、
意見にわたる部分は、それぞれの筆者の
個人的見解であることをお断りします。