

## 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。