

今月のことば	冷蔵庫をやめてラクになる……稲垣 えみ子	2
特集	最新医学が解き明かす新・玄米パワー	5
	益崎裕章・琉球大学大学院医学研究科教授インタビュー	
レポート	「みつばちと地球とわたし」上映会	12
連載	食べる+生きる 正食クッキングスクールねっとわーく通信 ② 正食料理蔵肆教室	14
レポート	ぶらり 第12回食育情報交換会	17
連載	しんちゃんのよろず相談所 ③④幸福を呼び込む養生訓8……山村慎一郎	18
	陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら ①⑨複眼思考……波多野 毅	22
	ちょっと気になる子どもと食 ⑩……山中祥子	25
	マクロビオティックoneテーマ ③④月のリズムと陰陽五行…岡部賢二	26
	圭楽堂のカルテ ⑧ 脚下照顧……西下圭一	29
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……坂川 美穂	30
連載	海辺の街から。⑮心地よいナチュラル・トリップ体験を……磯田秀人	32
info	メイド イン オーガニック ⑲ ひかり味噌株式会社	33
レシピ	滋味旬菜2018	34
	伝統的正食料理……野口清美	
料理教室	「鯉こく」2つのレシピで食べ比べ	39
info	旬情報 ムソーからのお便り 倅梅	40
連載	半径5mからの環境学 ⑩ ゲスト 井筒 耕平さん……佐々木典士	42
レポート	奈良で生きもの観察会	44
連載	田んぼソムリエになって日本を味わう！ ⑯ ……林 鷹央	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
	むすびのむすび	58
info	年賀広告案内	59
ネットワーク	正食クッキングスクール・ネットワーク教室のご案内	60
info	正食協会行事ガイド	62