

今月のことば	腸と脳はつながっている…… 芦刈 伊世子	2
特集	<b>食・農・環境を見直すために</b> 福岡市で開かれたチャリティー講演会より	5
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 ⑩ 滋賀ネットワーク教室「いただきます」	14
書評	新刊EXPRESS『オトナ女子は人生を“食”で奏でる』『自然により近づく農空間づくり』	17
連載	メディカルエッセー ⑦ 過ぎたるは及ばざるがごとし …… 作田英成	18
	しんちゃんのおよろず相談所 ④③ ビューティーアップ 講座9 …… 山村慎一郎	20
	TAOさんのアーユルヴェーダ紀行 in スリランカ中 …… 波多野 毅	24
	ちょっと気になる子どもと食 ②⑤ …… 山中祥子	27
	マクロビオティックoneテーマ ④③ 腸荒れはなぜ引き起こされるのか? 5 …… 岡部賢二	28
	海辺の街から。②④ 電子書籍事始め その1 …… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑨① 身の丈にあった道具 …… 西下圭一	32
	桜沢セレクション ② 「永遠の少年」 …… 斎藤武次	33
レシピ	<b>滋味旬菜 2019</b> 沖縄の食材とお料理を精進仕立てで 2 …… 三ツ井裕一	34
info	2019年秋期短期レギュラー教室日程表	37
連載	野草 & 薬草でちょこっとセルフケア ⑩⑧ 茅(ちがや) …… 龍頭佳世	38
レポート	動物に学ぶ歯と口の健康	40
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート …… 高橋久子	44
連載	田んぼソムリエになって日本を味わう! ②⑤ …… 林 鷹央	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	<span style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">リニューアル</span> おたよりひろば	56
	むすびのむすび	58
info	むすび誌バックナンバー	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
	第4回オーガニックライフスタイルEXPO	62
info	正食協会行事ガイド	63