

今月の  
ことば

自ら変えられること、変えられないこと……はたあきひろ 2

特集

マクロビオティックのエビデンス 5

作田英成・蒲田リハビリテーション病院副院長に聞く

レポート

奥田昌子氏合同講義「正しい情報をどう見抜き、伝えるか」 12

連載

圭楽堂のカルテ ⑦ 残念より、無念……西下圭一 17

しんちゃんのよろず相談所 ⑩ 幸福を呼び込む養生訓4……山村慎一郎 18

陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら ⑮ 贈与経済……波多野 毅 22

ちょっと気になる子どもと食 ⑫……山中祥子 25

マクロビオティック one テーマ ⑳ 色彩心理学と陰陽五行……岡部賢二 26

レポート

正食協会29年度年次総会を開催 28

連載

海辺の街から。⑪ 早起きは三文以上得をする……磯田秀人 32

info

メイド イン オーガニック ⑮ 椿き家 33

レシピ

滋味旬菜 34

夏に優しい食養料理…… 岡田昭子

info

旬情報 ムソーからのお便り 無添加だしパック 38

ぶらり「桜沢如一氏墓参会」(京都) 40

連載

半径5 mからの環境学 ⑥ ゲスト 門田幸代さん……佐々木典士 42

暮らし、作ってシェア！ ⑬ びわはお姫様のように……畠山千春 44

田んぼソムリエになって日本を味わう！ ⑫……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

イベントNAVI 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