



今月のことば	私たちの暮らしとSDGs …… 浅利 美鈴	2
特集	タネと私たちの暮らし 講演会「食の安全とタネのはなし」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 ⑧ 正食クッキングスクール都城教室	14
書評	新刊EXPRESS 『100年未来の家族へ』	17
連載	メディカルエッセー ④ オートファジーとマクロビオティック …… 作田英成	18
	しんちゃんのおよろず相談所 ④⑩ ビューティーアップ 講座6 …… 山村慎一郎	20
	陰陽のメガネで解く 四字熟語まんたら ②② 咀嚼玩味 …… 波多野 毅	24
	ちょっと気になる子どもと食 ②② …… 山中祥子	27
	マクロビオティック one テーマ ④⑩ 腸荒れはなぜ引き起こされるのか? 2 …… 岡部賢二	28
	圭楽堂のカルテ ⑧⑧ 境界の向こう側 …… 西下圭一	31
info	海辺の街から。②① 世界は音= ナーダブラフマー …… 磯田秀人	32
info	メイド イン オーガニック ③⑤ 株式会社太地園	33
レシピ	滋味旬菜2019 体にやさしく心にうれしいおやつ …… 井上 智佳	34
info	料理教室案内	36
	旬情報 ムソーからのお便り 国産なたね油シリーズ	38
	色彩心理学と陰陽五行講座のご案内	40
レポート	京都で次代の農と食を語る会	42
	ぶらり 海の精サロン	45
連載	田んぼソムリエになって日本を味わう! ②② …… 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
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	正食協会書籍案内	62