



今月のことば	安心安全でミネラル豊富な食を当たり前……国光美佳	2
特集	食の世界史をひもとく 南直人・立命館大学食マネジメント学部教授インタビュー	5
連載	Re:とりっぷ ⑦ 未来を担う子供たちのために有機米100%にしたいすみ市……島村菜津 竜昇のノンクレドASEAN紀行 ⑬ タイ編……幸田竜昇	12 14
レポート	ぶらり 斗々屋京都本店	17
連載	メディカルエッセー ④⑩ 石器時代のアイドルは太っていた……作田英成 しんちゃんのおよろず相談所 ⑦⑥ 病気・自然療法講座15 胃弱……山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ⑦⑥ スローライフのすすめ1 ファーストからスローの時代に……岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑫④ 日頃の行い……西下圭一	18 20 24 26
レポート	医食同源・玄米で健康シンポジウム 上 三浦直樹さんが日本総合医学会サロンで講演	28 32
連載	メイド イン オーガニック ⑤③ くらぶち草の会	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「桜餅・うぐいす餡」……島田弘子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……延原正海	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑤⑧ スイートコーン	40
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	42
レポート	研究会で年中行事の意義や食文化を学ぶ	44
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	「正食生活術」のご案内 宇宙生理学講座のご案内 自然療法講座・望診法体験会のご案内 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 日本総合医学会からのご案内	59 60 61 62 63