

今月のことば	自然分娩の第一人者 吉村正先生との出逢い……岡野真規代	2
特集	<b>微生物から考える身土不二</b> 河原清隆・三原屋6代目当主に聞く	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 ④ 山口教室	12
レポート	みついしこども園親子料理教室	14
書評	新刊EXPRESS 『新カドタ式 生ごみでカンタン土づくり』『健康で長生きしたければ「いい姿勢」をやめなさい』	17
連載	しんちゃんのよろず相談所 ③⑥ビューティーアップ 講座2……山村慎一郎	18
	TAOさんの北カルフォルニア紀行 ④……波多野 毅	22
	ちょっと気になる子どもと食 ⑱……山中祥子	25
	マクロビオティックoneテーマ ③⑥月のリズムと陰陽五行…岡部賢二	26
	圭楽堂のカルテ ⑧④ 自分の足で歩く……西下圭一	29
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	30
連載	海辺の街から。⑰ 滅多に出会えない面凄い本……磯田秀人	32
info	メイド イン オーガニック ③① 株式会社松音商会	33
レシピ	<b>滋味旬菜2018</b> 簡単! クリスマススイーツ…… 井上 智佳	34
info	旬情報 ムソーからのお便り 北海道特別栽培米	38
レポート	山中祥子氏合同講義 「『食べる』を心理学から考える」	40
連載	半径5mからの環境学 ⑫ 最終回 ゲスト 明石 修さん……佐々木典士	44
	田んぼソムリエになって日本を味わう! ⑱……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	2018年むすび総目次	59
	正食協会行事ガイド	63