

今月の ことは	「弁当の日」— 体験から見える新たな世界…… 城戸久枝	2
特集	超入門 正食陰陽理論 高桑智雄・桜沢如一資料室長による合同講義より	5
書評	ブックチャレンジ@編集部 ⑦『血液と健康の知恵 新装版』 新刊EXPRESS「方円の器Ⅱ」	14 17
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ⑳有機農業推進法と稲葉光國さん…… 吉田太郎	18
	メディカルエッセー ㉑ファストフードは和風がお褒め…… 作田英成	20
	しんちゃんよろず相談所 ㉒病気・自然療法講座4 冷えと不妊…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ㉓オンラインより実際に集まる…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ㉔宇宙生理学入門14 苦楽の法則…… 岡部賢二	28
	圭楽堂のカルテ ㉕隻手の声…… 西下圭一	30
レポート	桜沢セレクション ㉖「ジャックとミチ 西洋“文明”ジャングル探検記」…… 斎藤武次	32
レシピ	ぶらり ナナハコスweets工房	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「筍のはさみ揚げ」…… 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…… 坂田陽子	38
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	40
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ㉗チャ…… 龍頭佳世	42
	竜昇のノンクレド紀行 ㉘首相が国民に玄米食を推奨…… 幸田竜昇	44
PR	Bio+ ⑦脱炭素社会と“有機”…… 三好智子	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	手当て法書籍のご案内	59
	正食クッキングスクール公開料理教室のご案内	60
	望診法入門講座・自然療法講座のご案内	61
	宇宙生理学講座のご案内	62
	山村塾・日本総合医学会関西西部会からのご案内	63