

今月のことば	世界一簡単な驚きの健康法 マウステーピング……中島潤子	2
特集	人も地球もワンヘルス 国光美佳さんと吉田太郎さんの合同講義より	5
連載	Re:とりっぷ ⑭ 参勤交代の大名たちをもてなした宿場町の歴史を伝える矢掛町…… 島村菜津	14
	桜沢セレクション ⑫ 「心臓を入れ替える法—無双原理生活法の極意」…… 斎藤武次	17
	メディカルエッセー ④⑦ 緑茶は養生の仙薬・延齢の妙薬…… 作田英成	18
	しんちゃんのよろず相談所 ⑧③ 病気・自然療法講座22 番外編 孤独 付 掌蹠膿疱症…… 山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑧③ スローライフのすすめ8 心地よい話し方の速度…… 岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑬③ 素直に聞く…… 西下圭一	26
レポート	食育情報交換会で食肉業の現場を報告 「昔話に学ぶ健康法」の講演	28 32
書評	新刊EXPRESS 『泣いて生まれて笑って逝こう』／『求道』	33
レシピ	滋味旬菜2022 「旬の大根づくし料理」…… 轟久ちづ子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 後藤きよみ	38
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ③⑧ キカラスウリ…… 龍頭佳世	40
	いい話はみんなでシェア! ⑥ 歯科医師 岡崎好秀さん…… 水城一角	42
	竜昇のノンクレドASEAN紀行 ②⑩ 砂糖の多い飲料に警告シール…… 幸田竜昇	44
info	書籍のご案内	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
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	58
	むすびのむすび	60
info	公開料理教室のご案内	61
	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	62
	宇宙生理学講座／ New! レギュラー教室のご案内	63