

| | | |
|--------|--|----|
| 今月のことば | 拡がる南米マロビोटニックとの架け橋に……村井友子 | 2 |
| 特集 | 自然農 川口由一の遺言 ナマケモノ倶楽部代表 辻信一さんインタビュー ほか | 5 |
| 連載 | パイオニアたちの遺伝子 ⑩ 元「ハナダ・ロッソ」オーナー 花田美奈子氏 2……山口タカ | 12 |
| | Re:とりっぷ ③① 永遠の都ローマを駆け抜ける有機食材の宅配自転車……島村菜津 | 14 |
| 書評 | 新刊EXPRESS 『コーヒー 至福の一杯を求めて』 | 17 |
| 連載 | メディカルエッセー ⑥④ 骨を折って「栄養学の父」を知る……作田英成 | 18 |
| | しんちゃんによろず相談所 ⑩⑩ 病気・自然療法講座 39 喜びと笑いが心身を癒やす……山村慎一郎 | 20 |
| | マロビोटニックoneテーマ ⑩⑩ カタカムナの知恵に学ぶ6 四相の変化性……岡部賢二 | 24 |
| | 圭楽堂のカルテ ⑭⑨ 宴の主役……西下圭一 | 26 |
| レポート | 排他性と多様性にどう向き合うか 浜本隆三・甲南大学文学部准教授の講義から | 28 |
| | 歯周病治療・予防は認知症予防 総合医学会サロンで福田真一さんが講演 | 32 |
| 連載 | メイド イン オーガニック ⑥⑤ 小山園製茶場 | 33 |
| レシピ | 滋味旬菜2024 「春の食養料理」……野口清美 | 34 |
| 料理教室 | クッキングスクール通信 体験レポート……中林智恵 | 38 |
| info | 旬情報 ムソーからのお便り ⑦⑩ 転換期間中農産物使用オーガニック加工食品 | 40 |
| レポート | 暮らしの講座 今年も恒例の味噌作り教室 | 42 |
| 連載 | いい話はみんなでシェア! ②③ 大分県の看護師・大谷春代さん……水城一角 | 44 |
| レポート | Neo食育講演会@船橋 一食で育む生きるチカラ | 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 | 東洋医学・哲学入門講座のご案内 | 61 |
| | 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 | 62 |
| | NPO法人日本総合医学会からのご案内 | 63 |