



P.38 「滋味旬菜2018」より



## CONTENTS

- 4 **今月のことば** 「魂のごはん」  
オオタ・ヴィン (ドキュメンタリー映画「いただきます」監督)
- 7 **特集** 菜園から食卓へ ひとつつながりの暮らし  
無農薬・無化学肥料の自給農に励む畑明宏さん  
有機種子で楽しむオーガニックな野菜づくり
- 17 **書評** 新刊EXPRESS 「味噌をまいにち使って健康になる」／「人生はいのちからの贈り物」
- 18 **連載** **マクロ** しんちゃんのよろず相談所 ②⑥ 糖尿病 ② ……山村慎一郎
- 22 **心と体** 陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら ⑪ 身土不二 ……波多野毅
- 24 **連載** **マクロ** マクロビオティック one テーマ ②⑥ ケイ素(シリカ)の効用 ……岡部賢二
- 26 **健康** 圭楽堂のカルテ ⑦④ おもてなしの心 ……西下圭一
- 27 **エッセイ** 海辺の街から。⑦ ……磯田秀人  
水道水が変わり服の色が激変したことに始まる
- 28 **NEWS** 欧米13カ国のマクロビオティック関係者が一堂に ……小川友子  
マクロビオティック・ティーチャーズ・ミーティング 2017
- 32 **連載** **子育て** ちょっと気になる子どもと食 ⑧ ……山中祥子



- 33 **info** メイド イン オーガニック ②① 株式会社 岩月屋
- 34 **NEWS** 「蘇れ 生命の力」大阪上映会に800人  
出演者によるトークショーも
- 37 **info** ぶらり ⑧ 「岩崎監督出版記念パーティ」(京都)
- 38 **レシピ** 滋味旬菜 2018 「スウェーデン・マクロビオティックスイーツ」 小川友子  
いちごとブルーベリーのフロマージュ／キャラブファッジ  
あんずのケーキ／タンポポ茶
- 42 **農ライフ** 暮らし、作ってシェア！ーちはるのいとしま大実験レポートー①⑨ …… 島山千春  
命がけで越冬 ニホンミツバチ
- 44 **連載** **エッセイ** 半径5mからの環境学 ② …… 佐々木典士  
農的な暮らしについてシャロムヒュッテの臼井健二さんに聞く
- 48 **環境** 田んぼソムリエになって日本を味わう！ ⑧ …… 林 鷹央  
田んぼを丸ごと食べる国の話 その2
- 49 **PR** Musubi倶楽部 Pick Up! ①① 「ダリヤ馬毛歯ブラシ」
- 51 **PR** 自然食品ショップガイド
- 56 おたよりひろば
- 57 今月のプレゼント 玄米豆乳リゾット
- 58 むすびのむすび
- 60 **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
- 63 正食協会セミナースケジュール
- 64 むすび定期購読のご案内



【今月の表紙】

白梅(東京・増上寺にて)

(写真: KAKI)