

MUSUBi

No.714

2019.3



今月のことば	もらい物に囲まれた暮らし …… 鶴見 済	2
特集	マクロビオティックを生きる 元MI生の斎藤武次さんに聞く	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 ⑦ 正食マクロビオティック・家庭サロン	14
info	むすび誌バックナンバー	17
連載	メディカルエッセー ③ 水素水は健康によい? …… 作田英成	18
	しんちゃんのよろず相談所 ③⑨ ビューティーアップ 講座5 …… 山村慎一郎	20
	陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら ②① 一日一生 …… 波多野 毅	24
	ちょっと気になる子どもと食 ②① …… 山中祥子	27
	マクロビオティック one テーマ ③⑨ 腸荒れはなぜ引き起こされるのか? 1 …… 岡部賢二	28
	圭楽堂のカルテ ⑧⑦ 創造は想像の先に …… 西下圭一	31
	海辺の街から。②⑩ 便利さで失う健康 …… 磯田秀人	32
info	メイド イン オーガニック ③④ 小川珈琲株式会社	33
レシピ	滋味旬菜2019 からだほっこりマクロビオティック …… 小松英子	34
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ⑩ 番外編 薬草の旅 IN 韓国 (続き) …… 龍頭佳世	38
info	手足に現れるあなたの体調 望診法講座のご案内	40
レポート	第10回食育祭 in 諫早	42
連載	田んぼソムリエになって日本を味わう! ②① …… 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	イベントNAVI	59
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	60
info	正食協会行事案内	62