

今月の ことば	俳句で知る心のふれ合いと言葉の使い方…… 二上 貴夫	2
特集	これからの心地よいくらし 三好智子さんと保坂浩輝さんに聞く	5
レポート	好評！子どもだけのチャレンジキッチン	14
連載	ちょっと気になる子どもと食 ③③ 最終回…… 山中祥子	17
	メディカルエッセー ⑮ 三〇年生きるネズミ…… 作田英成	18
	しんちゃんのよろず相談所 ⑤① ビューティーアップ 講座17…… 山村慎一郎	20
	ふらっと つながり作りの現場から ⑥ 中・高年男性を元気にする…… 鶴見 済	24
	マクロビオティックoneテーマ ⑤① 宇宙生理学入門1 笑顔がもたらす宇宙意識…… 岡部賢二	26
レポート	斎藤武次さんを招き研究会を開く	28
連載	海辺の街から。③② 自由に一歩近づけた… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑨⑨ 自らの選択…… 西下圭一	32
	桜沢セレクション ⑥ 「自然科学の最後」…… 斎藤武次	33
レシピ	滋味旬菜 2020 桃の節句点心と楽しむ…… 岡田昭子	34
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ②② 忍冬(すいかずら)…… 龍頭佳世	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 川崎宏美	40
レポート	立命大で和食シンポジウム 上	42
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ⑥ 温暖化で肥満が増える? …… 吉田 太郎	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
	訃報 森下敬一氏	61
info	イベントNAVI	61
	幸せを引き寄せる陰陽講座のご案内	62