



今月のことば	共生って何だろう? — キャベツとアオムシ、ズメバチ、ミツバチ、そして人間との関係から考える… 坂本文夫	2
特集	食が癒す心のやまい あしかりクリニック食養教室 / 国見ヶ丘病院	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 ⑥ 正食千葉教室おちこち	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 ② 尊敬したくなる患者 ……作田英成	18
	しんちゃんのよろず相談所 ③⑧ ビューティーアップ 講座4 ……山村慎一郎	20
	TAOさんの北カルフォルニア紀行 ⑤ ……波多野 毅	24
	ちょっと気になる子どもと食 ⑩ ……山中祥子	27
	マクロビオティック one テーマ ③⑧ 月のリズムと陰陽五行…岡部賢二	28
	圭楽堂のカルテ ⑥ 動中の工夫はおにぎりから…西下圭一	31
	海辺の街から。⑨ 「さらば降圧剤」を目指して…磯田秀人	32
	info	メイド イン オーガニック ③③ 株式会社山本貢資商店
レシピ	滋味旬菜2019 季節の野草・薬草マクロビオティック… 龍頭佳世	34
info	旬情報 ムソーからのお便り ③⑨ 国産野菜の五目ちらし寿司の素	38
レポート	立命大で郷土食のシンポジウム開催 首都大学東京の公開講座で正食協会の料理教室を開く	40 44
連載	田んぼソムリエになって日本を味わう! ⑩ ……林 鷹史	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	むすびプレゼント	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	正食協会書籍案内	62