

今月のことば	誰がオーガニック食品を買っているのか?…… 安井大輔	2
特集	<b>自然農にみちびかれて</b> なな色の空の村上真平・日苗さん夫妻	5
	初めて本誌を手にする方へ	17
書評	ブックチャレンジ@編集部 ③「自然治癒力を高めるマクロビオティック【基礎編】」	18
連載	メディカルエッセー ②① 弱き者、 <sup>なんじ</sup> 汝の名は男なり…… 作田英成	20
	しんちゃんのよろず相談所 ⑤⑦ ビューティーアップ講座23…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ⑫ 人間関係を自分から選ぶ…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ⑤⑦ 宇宙生理学入門6 バイオセンサーとしての皮膚感覚…… 岡部賢二	28
	ヒッピーになれなかった君へ ⑤ 地球が自らの調律を始めたか…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑩⑤ 古いものと新しいもの…… 西下圭一	32
レシピ	<b>滋味旬菜2020</b> 「先人から伝わる 晩夏を楽しむ正食料理」…… 笹浪 泉	34
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	38
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ②⑤ ユキノシタ…… 龍頭佳世	40
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 橋本 礼	42
連載	Bio+ ③ リニア型経済からサーキュラー型経済へ…… 三好智子	44
	よそではきけない 農と食のハナシ ⑫ 小規模家族農業の解体と工業型畜産の闇…… 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
	むすびのむすび	58
	むすび誌バックナンバー	59
info	正食クッキングスクール日程のご案内	60
	幸せを引き寄せる陰陽講座のご案内	61
	正食協会書籍案内	62