

今月のことば	37年の風雪を経て一わがオーガニック賛歌……大和田世志人	2
特集	<b>女が女になること</b> 三砂ちづるさんら いのちねでの「お話し会」から	5
連載	Re:とりっづ ⑤ コロナ禍の苦労を越えて 南魚沼の宿「里山十帖」……島村菜津	12
レポート	正食クッキングスクール研究会で紫雲膏や米飴づくり	14
書評	新刊EXPRESS『手づくりのすすめ』	17
連載	メディカルエッセー ③⑧ 臥薪嘗胆は理にかなっていた? ……作田英成 しんちゃんのよろず相談所 ⑦④ 病気・自然療法講座 13 小腸と大腸……山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ⑦④ 宇宙生理学入門 23 ものの差(電位差)による発電法……岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑩⑫ 後天的な体質……西下圭一	18 20 24 26
レポート	日本ホリスティック医学協会関西支部シンポジウム「風の時代を生きる」	28
連載	メイド イン オーガニック ⑤② 株式会社カラーリングファーム	33
レシピ	<b>きほんの滋味旬菜</b> 「巻きずし」……島田弘子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……村島由佑子	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑤⑦ ムソーの焼そば	40
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	42
連載	竜昇のノンクレド紀行 ⑪ マクロビアン・ガバナンス……幸田竜昇 宝は足元に在る ⑫ 最終回 本物＝「足元の宝」との出逢いで人生が変わる……保坂浩輝	44 46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
info	書籍案内	58
	むすびのむすび	60
info	山村慎一郎の子育て講座のご案内 宇宙生理学講座のご案内 日本総合医学会からのご案内	61 62 63