

今月のことば	「旬」を食べるー韓国・夏に麦飯……朝倉 敏夫	2
特集	マクロな出会い@KUMAMOTO 食改善と里芋/パスターで乳がんが自然退縮 ほか	5
連載	暮らし、作ってシェア！②④ 自給自足ならぬ他給自足？……畠山千春	14
連載	しんちゃんのおよろず相談所③①幸福を呼び込む養生訓5……山村慎一郎	18
	陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら⑩⑥低速生活……波多野 毅	22
	ちょっと気になる子どもと食⑬……山中祥子	25
	マクロビオティックoneテーマ③①色彩心理学と陰陽五行…岡部賢二	26
料理教室	圭楽堂のカルテ ⑦⑨ 暑熱順化……西下圭一	29
	クッキングスクール通信 体験レポート……東 友子	30
連載	海辺の街から。⑫ 我が家の玄米の炊き方です……磯田秀人	32
info	メイド イン オーガニック②⑥ 本田商店	33
レシピ	滋味旬菜2018 初夏のマクロビオティック精進会席…… 三ツ井裕一	34
info	新刊EXPRESS『乳がんと里芋湿布』	39
	バックナンバー案内	40
レポート	ぶらり「吉野山プチ断食リトリート」(奈良)	41
連載	半径5mからの環境学 ⑦ ゲスト 荷台夫婦……佐々木典士	42
	野草&薬草でちょこっとセルフケア ⑫ ギンギン&スイバ……龍頭佳世	44
	田んぼソムリエになって日本を味わう！⑬ ……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	正食協会行事ガイド	62