

今月のことば	種子を採るということ…… 江頭 宏昌	2
特集	味噌は世界のスーパーフード 関由佳さん&渡邊敦光さん ほか	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 ⑩ 正食クッキングスクール香港校	14
書評	新刊EXPRESS 『胃腸を最速で強くする』『気仙大工が教える木を楽しむ家づくり』	17
連載	メディカルエッセー ⑥ 「理想の和食」とは、いつの時代の和食のこと? …… 奥田昌子	18
	しんちゃんのよろず相談所 ④ ビューティーアップ 講座8 …… 山村慎一郎	20
	TAOさんのアーユルヴェーダ紀行 in スリランカ 上 …… 波多野 毅	24
	ちょっと気になる子どもと食 ②④ …… 山中祥子	27
	マクロビオティックoneテーマ ④ 腸荒れはなぜ引き起こされるのか? 4 …… 岡部賢二	28
	海辺の街から。②③ 夜間の頻尿が改善してきた …… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑨⑩ 一緒に、同じことを …… 西下圭一	32
	メイド イン オーガニック ③⑥ 寺岡有機醸造株式会社	33
レシピ	滋味旬菜2019 沖縄の食材とお料理を精進仕立てで …… 三ツ井裕一	34
info	季節の手仕事を一緒に! 梅干し教室のご案内	37
	旬情報 ムソーからのお便り ④① 生姜パウダー使用・温感シート	38
レポート	鳥取・智頭でお母さんら支援	40
	メディカルライス協会を旗揚げ	44
	ぶらり 石毛さんと花見を楽しむ会	45
連載	田んぼソムリエになって日本を味わう! ②④ …… 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	第30回NPO日本総合医学会関西大会	62