



今月のことば	食い改めよ …… 吉田 太郎	2
特集	<b>オーガニックな旅&amp;出会い</b> アムステルダム、奈良、福井	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 ⑫ キッチンスタジオ夢の食卓	14
info	新刊EXPRESS 『最速お腹やせレシピ』	17
連載	メディカルエッセー ⑧「健康的な食事」の歴史をながめると …… 奥田昌子	18
	しんちゃんのよろず相談所 ④④ビューティーアップ講座10 …… 山村慎一郎	20
	TAO さんのアーユルヴェーダ紀行 in スリランカ下 …… 波多野 毅	24
	ちょっと気になる子どもと食 ②⑥ …… 山中祥子	27
	マクロビオティック one テーマ ④④ 腸荒れはなぜ引き起こされるのか? 6 …… 岡部賢二	28
	海辺の街から。②⑤ 電子書籍事始め その2 …… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ②② いまを生きる問い …… 西下圭一	32
	メイド イン オーガニック ③⑦ 山口食品株式会社	33
レシピ	<b>滋味旬菜2019</b>	34
	体にやさしく心にうれしいおやつ2 …… 井上智佳	
料理教室	正食協会クッキングスクールのご案内	36
	クッキングスクール通信 体験レポート …… 内田 早紀	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ④② 無双本舗 昔ながらの飴	40
連載	田んぼソムリエになって日本を味わう! ②⑥ …… 林 鷹央	42
レポート	有機梅で梅干しづくり	44
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
	むすび誌プレゼント	62
info	正食協会行事案内	63