

年頭に よせて	温故知新 マクロビオティックという羅針盤…… 岡田恒周	2
特集	有機な給食と持続可能な外食	5
ネットワーク	オーガニックライフスタイル EXPO 2020 より 正食クッキングスクール・ネットワーク教室のご案内	14
info	むすび誌プレゼント	17
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ⑩ 不健康食品に課税、健康的な食に補助を…… 吉田太郎	18
	メディカルエッセー ⑫ 寒稽古の余得…… 作田英成	20
	しんちゃんよろず相談所 ⑬ ビューティーアップ講座27…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ⑭ お互い様の気持ちをもつ…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ⑮ 宇宙生理学入門10 心地よいことをリピート再生する潜在意識の法則…… 岡部賢二	28
	ヒッピーになれなかった君へ ⑯ 疫病騒ぎに「オイルいち抜けた」…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑰ 自粛疲れから…… 西下圭一	32
	桜沢セレクション ⑱ 「第七判断力について」…… 斎藤武次	33
レシピ	滋味旬菜2021	34
	「これならできる! 自然素材の我が家のおせち」…… 笹浪 泉	34
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ⑲ 松 アカマツ…… 龍頭佳世	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 市川 香	40
レポート	知られざる巨人 桜沢如一の思想と生涯	42
	保坂さんが講演で本物の良さを伝える	45
連載	Bio+ ⑳ オーガニック学校給食…… 三好智子	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
	追悼 伊藤 慶二氏	61
info	行事案内	62
PR	2021年年賀広告	63
	むすび誌バックナンバー	79