

今月のことば	ともに「アフターコロナ」を生きるために……柿沼忍昭	2
特集	<b>固定種で無肥料の野菜づくり</b> 石井ピュアファーム代表の石井吉彦さんの合同講義より	5
連載	Re:とりっぷ ② 不自由さから解放してくれる小さなカフェの魅力……島村菜津	12
書評	ブックチャレンジ@編集部 ⑧「自然治癒力を高めるマクロビオティック【実践編】」	14
レポート	福原宏一さん講演「野菜中心で認知症予防を」	17
連載	メディカルエッセー ③⑤ 初めて玄米を食べる……作田英成	18
	しんちゃんのおよろず相談所 ⑦⑩ 病気・自然療法講座10 コロナ対策とワクチン接種……山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑦⑩ 宇宙生理学入門20 ワクチンとの調和……岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑩⑨ 発熱を恐れない……西下圭一	26
レポート	砂糖は本当に悪いもの？ クッキングスクールの研究会から 桜沢氏編著の「少年少女 健康学園」を寄贈	28 31
連載	桜沢セレクション ⑩⑥「不思議な世界」	32
書評	新刊EXPRESS『世界一簡単な驚きの健康法 マウステーピング』	33
レシピ	<b>きほんの滋味旬菜</b> 「もちぎびのフルーツタルト」……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……佐藤礼子	38
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	40
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ③② ジュズダマ&ハトムギ……龍頭佳世	42
	竜昇のノンクレド紀行 ⑧ 異文化適応の2つのカーブ……幸田竜昇	44
	Bio+ ⑩ 昆虫がいなくなる!?……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	ホリスティックシンポジウム関西2021のご案内	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	61
	宇宙生理学講座のご案内	62
	山村塾・日本総合医学会関西西部会からのご案内	63