

今月のことば	「おふくろの味」を持てなかった子どもたち…… 寮 美千子	2
特集	食とカラダの軸づくり フィットネススタジオと食養生カフェ代表、馬場栄子さん	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑪ 人と農・自然をつなぐ会 杵塚敏明・かづ江夫妻 ③…… 山口タカ	12
	Re:とりっぷ ②⑥ 合鴨農法で有名な古野農場の有機作物が地元で味わえる…… 島村菜津	14
info	ヴィーガンシェフ・アレクサンダー氏 料理教室のご案内	17
連載	メディカルエッセー ⑤⑨ 断食は信心のためか健康のためか…… 作田英成	18
	しんちゃんのよろず相談所 ⑨⑤ 病気・自然療法講座 34 鬱病、引きこもり、精神疾患…… 山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑨⑤ カタカムナの知恵に学ぶ1 場のエネルギーを整える(前編)…… 岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ④③ 自分を信頼する生き方…… 西下圭一	26
レポート	人気落語家から学ぶ「伝え方の極意」 米朝一門の桂よね吉さんが合同講義で伝授	28
info	真弓定夫氏 新刊「いのちの育みかた」のご紹介 出版記念イベント「いま蘇る ホンモノの育児・食・農」のご案内	32 33
レシピ	滋味旬菜 2023 「豊かな恵み 海藻をもっと食卓へ」…… 笹浪 泉	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 野村佳代	38
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ④④ キク…… 龍頭佳世	40
	いい話はみんなでシェア! ⑱ 国立モンゴル医科大客員教授・岡崎好秀先生 3…… 水城一角	42
レポート	有機農業の一層の普及を目指して コウトリ米で有名な兵庫県豊岡市	44
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
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	58
	むすびのむすび	60
info	読書の秋限定企画 正食出版書籍特別価格販売のご案内	61
	NPO法人日本総合医学会からのご案内	62
	月のリズムで手当て法講座／山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	63