

今月のことば	精進料理の基本……藤井まり	2
特集	7号食の効用をサイエンスする 第3回 桜沢如一研究発表大会より	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑬ なずなの会主宰 赤峰勝人氏 2……山口タカ Re:とりっぷ ⑳ グアテマラの小農家を支えるフェアトレードのコーヒー……島村菜津	12 14
レポート	森美智代さん講演会「少食は世界を救う」	17
連載	メディカルエッセー ⑥① 天然もの固有種の鯛焼きとは？……作田英成 しんちゃんのおよず相談所 ⑨⑦ 病気・自然療法講座 36 部分痩せ……山村慎一郎 マクロビोटニックoneテーマ ⑨⑦ カタカムナの知恵に学ぶ3 直線から螺旋の世界に(前編)……岡部賢二 圭楽堂のカルテ ④⑤ 信じた先にある景色……西下圭一	18 20 24 26
レポート	代替肉、昆虫食、ゲノム編集、放射線育種米 堤未果さんが「報道されない食の真実」で講演 スペインのマクロ教育機関Nishime代表のネレアさんが正食協会を訪問 オランダのヴィーガンシェフ招きプラントベースの中東料理を学ぶ	28 32 33
レシピ	滋味旬菜 2024 「料理長に学ぶ おもてなし料理」……三ツ井裕一	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……野口紫結	38
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ④⑤ ナズナ……龍頭佳世 いい話はみんなでシェア! ⑳ 中学校長の友道健氏先生 ①……水城一角	40 42
書評	ブックチャレンジ@編集部 ⑬ 『ぼっちな食卓』	44
info	正食協会 暮らしの講座のご案内 正食クッキングスクール レギュラー教室&公開料理教室のご案内	46 47
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	New! 東洋医学・哲学入門講座のご案内 New! 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 NPO法人日本総合医学会からのご案内 むすびバックナンバーのご案内	61 62 63 64
PR	2024年 年賀広告	65