

今月のことば	ごはん食のススメ……伊達友美	2
特集	ガッテン流！「伝え方」の極意 元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクターの北折一さんによる合同講義より	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑥ 宮崎県綾町元町長 郷田實・ちさ夫妻 ①……山口タカ	12
	Re:とりつぶ ⑳ 世界的な塗師が手がけるオーベルジュ「茶寮 杣径」……島村菜津	14
書評	新刊EXPRESS 「有機給食スタートブック」「ちいさなくらしのたねレシピ」	17
連載	メディカルエッセー ⑤④ プルタルコスの説く食養……作田英成	18
	しんちゃんのよろず相談所 ⑩ 病気・自然療法講座 29 子供の病気……山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑨⑩ スローライフのすすめ 15 食べないと時間が増える……岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑬⑧ 普段の心がけ……西下圭一	26
レポート	真弓定夫氏のメッセージを共有 次女の紗織さんを迎え映画上映とトークショー	28
info	正食協会 クッキングスクールレギュラー教室&暮らしの講座のご案内	32
連載	メイド イン オーガニック ⑥⑩ 株式会社 播磨園製茶	33
レシピ	滋味旬菜 2023 「伝統和食の詠え～初夏のおもてなし点心弁当」……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……神田英理子	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑥⑤ 直火焙煎カレールウ	40
連載	いい話はみんなでシェア! ⑬③ 小学校教諭 福田泰三先生 3……水城一角	42
レポート	罪を犯した子どもたちと向き合って 第19回食育情報交換会	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	NPO法人日本総合医学会関西部会からのご案内&書籍紹介	61
	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	62
	月のリズムで手当て法講座のご案内	63