

今月のことば	男の介護教室、やっています。…… 宝肖 和美	2
特集	有機食で農薬をデトックス 池中良徳・北海道大学大学院准教授の講演から	5
レポート	チャレンジキッチン第2弾	14
料理教室	チャレンジキッチン第3弾のご案内	15
書評	新刊EXPRESS『1日2杯のみそ汁で健康寿命を延ばす!』プレゼント付き	17
連載	メディカルエッセー ⑩日本人に必要なのは日本の健康食…… 奥田昌子	18
	しんちゃんのよろず相談所 ⑤ビューティーアップ講座18…… 山村慎一郎	20
	ふらっと つながり作りの現場から ⑦ゆるいつながりを求める…… 鶴見 済	24
	マクロビオティックoneテーマ ⑤宇宙生理学入門2:8の法則…… 岡部賢二	26
レポート	立命大で和食シンポジウム 下	28
連載	ヒッピーになれなかった君へ ⑩発売日まで待てない…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑩ 終わりと、始まり…… 西下圭一	32
	メイド イン オーガニック ④ 如意輪幼稚園	33
レシピ	滋味旬菜 2020 春色かほる精進懐石…… 藤井美千代	34
連載	旬情報 ムソーからのお便り ④ 地粉グルテン粉	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 吉村 はるみ	40
連載	新連載 宝は足元に在る ① 世界に誇る日本の逸品「つげのブラシ」…… 保坂 浩輝	42
レポート	全国健康むら21 ネット全国大会	44
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ⑦ 参加型認証で有機を伸ばす…… 吉田 太郎	46
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
	むすび誌バックナンバー	61
info	望診法講座のご案内	62
	幸せを引き寄せる陰陽講座のご案内	63