

今月のことば	自然の恵みに感謝していただく……大島 貴美子	2
特集	<b>メディカルライスとしての玄米</b> 2019生研健康食品講演会より	5
info	正食協会書籍案内	14
書評	新刊EXPRESS『実践者が語る 半農半Xのいまとこれから』	17
連載	メディカルエッセー ⑱ 何でもない日はよい日?……作田英成 しんちゃんのおよろず相談所 ⑤③ ビューティーアップ講座19……山村慎一郎 ふらっと つながり作りの現場から ⑧ 肯定的に受け入れる……鶴見 済 マクロビोटニックoneテーマ ⑤③ 宇宙生理学入門3 類似の法則……岡部賢二	18 20 24 26
レポート	福岡正信氏とマクロビोटニック	28
連載	ヒッピーになれなかった君へ ① 君はジミ・ヘンを見たか……磯田秀人 圭楽堂のカルテ ⑩⑩ 令和の洗礼……西下圭一 桜沢セレクション ⑦ 「うさぎのピピ」……斎藤武次	30 32 33
レシピ	<b>2019年度春期師範科卒業制作発表会</b>	34
料理教室	正食クッキングスクール教室のご紹介	38
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ②③ 黒文字……龍頭佳世	40
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……山本宏子	42
連載	新連載 Bio+ ① ニュールンベルグのBioFach……三好智子 よそではきけない 農と食のハナシ ⑧ パンデミックのときこそミネラルを……吉田太郎	44 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 訃報 菊池富美雄氏	60 61
info	むすび誌プレゼント むすび誌バックナンバー	62 63