

今月のことば	有機農業に関わり続けて約40年 “今・なぜ・有機農業か！”……松本公一	2
特集	有機の里はこうして生まれた 奈良の農家がいすみ市を訪れ有機農業を学ぶ	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑮ 元「ハナダ・ロッソ」オーナー 花田美奈子氏 1……山口タカ	12
	Re:とりっぷ ③⑩ 子供たちに安心な食材を提供する韓国の「公共・給食支援センター」……島村菜津	14
書評	新刊EXPRESS『便秘の8割はおしりで事件が起きている!』	17
連載	メディカルエッセー ⑥③ 運動をする代わりに風呂に入る?……作田英成	18
	しんちゃんのおよず相談所 ⑨⑨ 病気・自然療法講座 38 ウイルス感染症……山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑨⑨ カタカムナの知恵に学ぶ5 相似象の原理……岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑭⑦ 過猶不及……西下圭一	26
レポート	学術会議「コメを食べて健康に!」で玄米の健康効果など発表	28
info	正食クッキングスクールレギュラー教室などのご案内	32
	正食協会 暮らしの講座のご案内	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「菜の花とわかめのマカロニ温サラダ」……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……小林幸絵	38
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ④⑥ ジャノヒゲ……龍頭佳世	40
	いい話はみんなでシェア! ②② 中学校長の友道健氏先生 3……水城一角	42
書評	ブックチャレンジ@編集部 ⑭ 『玄米のエビデンスII 自然共生栽培と玄米のおいしさ』	44
info	正食協会取扱い書籍のご案内	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
info	東洋医学・哲学入門講座のご案内	61
	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	62
	NPO法人日本総合医学会からのご案内	63