

今月のことば

「その健康情報、もしかしてフェイク？」……奥田 昌子 2

特集

いのちをつなぐいのち 5

ハニーファーム代表理事の船橋康貴さん / 真弓定夫さんとの対談

レポート

立命館大学で食の国際シンポジウム 14

レシピ

滋味旬菜 18

春の彩りマクロビオティック・ディッシュ……大浦隆司

info

メイド イン オーガニック ⑫ 株式会社タカハシ乳業 23

連載

野草&薬草でちょこっとセルフケア⑩ いたどり……龍頭佳世 24

暮らし、作ってシェア！⑩ サクサク野草天ぷら……畠山千春 26

半径5mからの環境学③ ゲスト 高坂 勝さん……佐々木典士 28

田んぼソムリエになって日本を味わう！⑨ ……林 鷹央 30

書評

新刊EXPRESS 『週3日だけの「食べぐせ」ダイエット』『日本人の健康法』 33

連載

しんちゃんのよろず相談所⑦ 幸福を呼び込む養生訓……山村慎一郎 34

陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら⑫ 学校給食……波多野 毅 38

マクロビオティック one テーマ ⑦ 静電気と病気……岡部賢二 42

圭楽堂のカルテ ⑤ 伝えることは向き合うこと……西下圭一 44

海辺の街から。⑧ 水道水が変わり服の色が激変したことに始まる(後編)……磯田秀人 46

ちょっと気になる子どもと食 ⑨ ……山中祥子 48

PR

Musubi 倶楽部書籍案内 49

自然食品ショップガイド 51

おたよりひろば 56

むすびのむすび 58

info

イベントNAVI 59

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 60

info

正食協会行事ガイド 62