

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 ⑳ 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！ ㉑ 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㉓ 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㉒ 学校給食……波多野 毅

38

マクロビオティック one テーマ ㉒ 静電気と病気……岡部賢二

42

圭楽堂のカルテ ㉑ 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