

|        |                                     |    |
|--------|-------------------------------------|----|
| 今月のことば | 自然との共生を説いた左玄の「入郷従郷」……岩佐 勢市          | 2  |
| 特集     | <b>食と健康の最新ブックガイド</b>                | 5  |
| 連載     | 半径5 mからの環境学④ ゲスト 稲垣えみ子さん……佐々木典士     | 14 |
| 書評     | 新刊EXPRESS 『味噌大全』                    | 17 |
| 連載     | しんちゃんのおよろず相談所⑳ 幸福を呼び込む養生訓2……山村慎一郎   | 18 |
|        | 陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら⑬ 食料支配……波多野 毅     | 22 |
|        | ちょっと気になる子どもと食 ⑩……山中祥子               | 25 |
|        | マクロビオティックoneテーマ ㉘ 日本語がもたらす感性の力…岡部賢二 | 26 |
| 料理教室   | 圭楽堂のカルテ ㉞ 努力に逃げない……西下圭一             | 29 |
|        | クッキングスクール通信 体験レポート……北野 中子さん         | 30 |
| 連載     | 海辺の街から。⑨ 多少の不便を楽しみに変えて……磯田秀人        | 32 |
| info   | メイド イン オーガニック㉓ 松下園                  | 33 |
| レポート   | 吉野山プチ断食リトリート……林 富美                  | 34 |
| info   | ぶらり「グループ西ノ森」(高知)                    | 36 |
| レシピ    | <b>滋味旬菜</b>                         | 38 |
| info   | 季節の野草・薬草マクロビオティック……龍頭佳世             |    |
|        | 旬情報 ムソーからのお便り ㉔ カンタン八芳酢             | 42 |
| 連載     | 暮らし、作ってシェア！㉑ 軽トラに揺られて筍山へ……畠山千春      | 44 |
|        | 田んぼソムリエになって日本を味わう！⑩……林 鷹央           | 46 |
| PR     | 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 |
|        | 追悼 田中愛子氏                            | 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 |