

今月のことば

「真弓定夫先生から教わったこと」その核心とは？……梅津 貴陽 2

特集

電磁波とどうつき合う？ 5

1級電磁波測定士の角屋敷浩太さんに聞く

連載

暮らし、作ってシェア！②⑤最終回「次の一歩」って何？……畠山千春 12

info

新刊EXPRESS『野草の力をいただいて』/『真弓定夫先生から教わったこと』 15

連載

しんちゃんのよろず相談所③②幸福を呼び込む養生訓6……山村慎一郎 18

陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら①⑦減塩運動……波多野 毅 22

ちょっと気になる子どもと食⑭……山中祥子 25

マクロビオティックoneテーマ③②色彩心理学と陰陽五行…岡部賢二 26

主楽堂のカルテ ⑧⑩遊ばざる者食うべからず……西下圭一 29

料理教室

クッキングスクール通信 体験レポート……田島 奈美子 30

連載

海辺の街から。⑬五感を調律し直す……磯田秀人 32

info

メイド イン オーガニック②⑦リボン食品株式会社 33

レシピ

滋味旬菜2018 34

彩り豊かな精進懐石……藤井美千代

料理教室

正食クッキングスクール紹介 38

info

バックナンバー案内 41

旬情報 ムソーからのお便り 近江製茶 42

連載

半径5mからの環境学⑧ ゲスト 千松信也……佐々木典士 44

田んぼソムリエになって日本を味わう！⑭……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

info

正食協会HP案内 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