

今月の
ことば

田んぼにロボットがやって来た日……宇根 豊 2

特集

食がひらく未来と健康 5

第29回日本総合医学会関西大会・研究講演会より

連載

食べる+生きる 正食クッキングスクールねっとわーく通信 新連載 和みの里 14

しんちゃんのよろず相談所 ③幸福を呼び込む養生訓7……山村慎一郎 18

陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら ⑱無銭旅行……波多野 毅 22

ちょっと気になる子どもと食 ⑮……山中祥子 25

マクロビオティックoneテーマ ③③色彩心理学と陰陽五行…岡部賢二 26

圭楽堂のカルテ ⑧ 実りを見守る……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……田中 知世子 30

連載

海辺の街から。⑭倍音との出会い……磯田秀人 32

info

メイド イン オーガニック ⑳ チョーヤ梅酒株式会社 33

レシピ

滋味旬菜2018 34

マクロで味わう本格中華…… 蓮田マチ子

info

山村先生監修 望診法とは&望診法講座のご案内 38

書評

新刊EXPRESS『ぼくたちは習慣で、できている。』 41

連載

半径5mからの環境学 ⑨ ゲスト ウエスギセイタさん……佐々木典士 42

野草&薬草でちょこっとセルフケア ⑬葛(クズ)……龍頭佳世 44

田んぼソムリエになって日本を味わう! ⑮ ……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

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