

今月のことば	エビデンスのある食事ーマクロビオティックvs.ロカボ……作田 英成	2
特集	福井が生んだ郷土食と石塚左玄 受け継がれてきた福井の味と食材/現代に生きる左玄の食養思想	5
レポート	山村慎一郎氏合同講義「陰陽五行説と望診法」	12
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 ③ 金沢教室	14
info	イベントNAVI	17
連載	しんちゃんのよろず相談所③⑤ビューティーアップ講座1……山村慎一郎	18
	陰陽のメガネで解く 四字熟語まんだら②⑩合縁奇縁……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③⑤月のリズムと陰陽五行……岡部賢二	26
料理教室	圭楽堂のカルテ③③化ける法則……西下圭一	29
	クッキングスクール通信 体験レポート……佐藤由紀子	30
連載	海辺の街から。⑩⑩闘う相手はすぐそこに……磯田秀人	32
info	メイド イン オーガニック③⑩ マンズワイン株式会社	33
レシピ	2017年度秋期師範科卒業制作発表会	34
レポート	米国サマーカンフェレンス体験記……小川友子	38
	ぶらり ベジブロスの講演と実演	41
連載	半径5mからの環境学 ⑩⑩ ゲスト 鶴見済さん……佐々木典士	42
	野草 & 薬草でちょこっとセルフケア⑩⑩シナモン&ニッケイ……龍頭佳世	44
	田んぼソムリエになって日本を味わう!⑩⑩……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	年賀広告案内	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