



今月の ことば	本当に安心安全な野菜はこだわりの種から……石井 吉彦	2
特集	<b>微生物とともに生きる</b> 吉田俊道さんと吉田太郎さんの合同講義より	5
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 ⑮ 正食 愛媛教室	14
info	オーガニックヴィレッジジャパンがフリーマガジン創刊	17
連載	メディカルエッセー ⑪ 猫がくる… 作田英成	18
連載	しんちゃんのよろず相談所 ④⑥ ビューティーアアップ 講座13……山村慎一郎	20
	ふらっとつながり作りの現場から ② 路上でつながる……鶴見 済	24
info	むすび誌バックナンバー	26
	ちょっと気になる子どもと食 ⑳……山中祥子	27
連載	マクロビオティックoneテーマ ④⑥ がんを作る食事 3 冷えとがんとの関係……岡部賢二	28
	海辺の街から。⑳ 愛と平和を唱えた40万人は今頃どうしているだろう…磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑨⑯ なんのために……西下圭一	32
	桜沢セレクション④ 「食養人生読本」	33
レシピ	<b>2018 年度秋期師範科卒業制作発表会 &amp; 卒業式</b>	34
連載	野草 & 薬草でちょこっとセルフケア ⑳ 番外編 野草の旅 IN ネパール (続き)……龍頭佳世	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……大坪 由季	40
レポート	大型学校給食センターで皮付き調理	43
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ② 正しい地球の冷やし方… 吉田 太郎	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	イベントナビ	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	<small>ぬか</small> 糠漬けたくあん作り教室・自然素材で基本のおせち教室のご案内	62
	年賀広告のご案内	63