

今月のことば	「八方良し」を目指して…… 保坂 浩輝	2
特集	香害と身近な化学物質 角田和彦・かくたこども&アレルギークリニック院長ほか	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 ⑩最終回 マクロビューティークッキングスタジオ	14
連載	ちょっと気になる子どもと食 ⑩……山中祥子	17
	メディカルエッセー ⑫ご飯は「主食」、ではパンは?… 奥田昌子	18
	しんちゃんのよろず相談所 ④ビューティーアップ講座14……山村慎一郎	20
	ふらっと つながり作りの現場から ③畑でつながる…… 鶴見 済	24
ネットワーク	マクロビオティックoneテーマ ④がんを作る食事4リンパ管の汚れ…… 岡部賢二	26
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	28
連載	海辺の街から。②⑨最高の主治医は自分… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑩心地よさを大切に…… 西下圭一	32
	メイド イン オーガニック ③ マルシン食品株式会社	33
レシピ	滋味旬菜 2019 おうちであったかマクロクリスマス…… 岡 一美	34
info	旬情報 ムソーからのお便り ④④原木栽培乾し椎茸	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 森屋 愛子	40
レポート	ホリスティック医学協会関西支部シンポジウム 上	42
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ③なぜいま種苗法改正なのか… 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
	むすび誌2019年1～11月号総目次	58
	むすびのむすび	62
info	こども料理教室と望診法講座のご案内	63