

今月の ことば	行ないには「味」がある……坪井 香譲	2
特集	動物たちに本物の食を クローバーリーフ&京都市動物園ルポ	5
レポート	岡部賢二さんのモロッコリトリート紀行	13
連載	ちょっと気になる子どもと食③②……山中祥子	17
	メディカルエッセー ⑭日本人のための薬食同源とは……奥田昌子	18
	しんちゃんのよろず相談所⑤⑩ビューティーアップ講座16……山村慎一郎	20
	ふらっと つながり作りの現場から ⑤弱さを共有する……鶴見 済	24
	マクロビオティックoneテーマ ⑤⑩がんを作る食事 6 飽食の問題……岡部賢二	26
書評	新刊EXPRESS『加工食品の危ないカラクリ』『日本人の病気と食の歴史』	28
レポート	マクロビオティック&カタカムナ講演会	29
連載	海辺の街から。③①まさかサバイバルに繋がるとは…磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑧⑨ 幸せのホルモン……西下圭一	32
	メイド イン オーガニック④⑩ 農事組合法人 東邦農園 / KAWANE 抹茶 株式会社	33
レシピ	滋味旬菜 2020 如月の精進懐石……藤井美千代	34
info	旬情報 ムソーからのお便り ④⑤ 三源庵のカステラ	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……上坂 留美子	40
レポート	奥深い昆布の世界を研究会で学習	42
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ⑤ 初夢~ こんな未来だったらいいね…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
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	58
info	映画「いただきます ここは、発酵の楽園」	60
	むすびのむすび	61
info	春期体験レッスンのご案内	62
	正食協会行事のご案内	63