

今月のことば	旬の恵みあふれる「アスパラだし」はいかが?…… 篠原 久仁子	2
特集	健康長寿の新知識 三浦直樹、平川あずさ、益崎裕章各氏の講演より	5
書評	新刊EXPRESS『ほどくよ どっこい ほころべ よいしょ』	17
連載	メディカルエッセー ⑱ 早起きは何文のトク?…… 作田英成	18
	しんちゃんのおよろず相談所 ⑤④ ビューティーアップ講座20…… 山村慎一郎	20
	ふらっと つながり作りの現場から ⑨ いっしょに楽しく食べる…… 鶴見 済	24
	マクロビオティックoneテーマ ⑤④ 宇宙生理学入門4 波動共鳴の法則…… 岡部賢二	26
レポート	菊池登美雄氏語録	28
連載	ヒッピーになれなかった君へ ② ウイルスと情報に振り回されて…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑩② 食術の継承…… 西下圭一	32
	メイド イン オーガニック ④② 有限会社オハラ	33
レシピ	滋味旬菜2020 陰陽調和を考えて旬の食材をたっぷり…… 野口清美	34
info	旬情報 ムソーからのお便り ④⑦ オーガニックアイスコーヒー	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 中村 左恵香	40
連載	宝は足元に在る ② 日本の伝統が「三種の神器」…… 保坂 浩輝	42
書評	「マクロビオティックの世界観」2巻同時刊行	44
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ⑨ ミネラル肥料を開発した高倉医師…… 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
	むすびのむすび	60
	むすび誌バックナンバー	61
info	正食協会書籍案内	62