

今月のことば	人生100年時代を支える「食のあるべき姿」を科学する…… 益崎裕章	2
特集	パンデミック時代を生き延びる 正食クッキングスクール講師陣への緊急アンケート & 特別寄稿	5
info	むすび誌プレゼント	17
書評	ブックチャレンジ@編集部 ①「感染症 広がり方と防ぎ方」	18
連載	メディカルエッセー ①9 パンデミックを招いた生き方…… 作田英成	20
	しんちゃんのよろず相談所 ⑤5 ビューティーアップ講座21…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ⑩10 オンラインでつながる…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ⑤5 宇宙生理学入門5「やり方」から「在り方」の時代に…… 岡部賢二	28
	ヒッピーになれなかった君へ ③3 暮らし方をカスタマイズ…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑩3 免疫力とは、目的ではなく、結果…… 西下圭一	32
	桜沢セレクション ⑧8 「バイキンの国探検」…… 斎藤武次	33
レシピ	滋味旬菜2020 「免疫力をアップし夏をおいしく過ごす」…… 大浦隆司	34
レポート	富貴食研「有機の玄米ポタージュ」	38
info	野草&薬草でちょこっとセルフケア ②4 竹クマザサ…… 龍頭佳世	40
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 岡田千世	42
連載	Bio+ ②2 オーガニックなお金とその価値…… 三好智子	44
	よそではきけない 農と食のハナシ ⑩10 子どもの問題行動の陰にミネラル不足…… 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
	追悼 山口徹平氏	61
info	正食協会書籍案内	62