

今月のことは	直言「危機のときこそ、マクロビオティックの出番」…… 西森寿美子	2
特集	続・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
レポート	野口清美講師がオンラインで講演	17
連載	メディカルエッセー ⑳ 腹7分目と長寿…… 作田英成 しんちゃんのおよず相談所 ⑤⑥ ビューティーアップ講座22…… 山村慎一郎 ふらっと つながり作りの現場から ⑪ 人と距離を置く…… 鶴見 済 マクロビオティックoneテーマ ⑤⑥ 番外編 食事のできる感染対策とこれからの暮らし方…… 岡部賢二	18 20 24 26
書評	ブックチャレンジ@編集部 ② 「給食の歴史」	28
連載	ヒッピーになれなかった君へ ④ コロナでさらにカスタマイズ…… 磯田秀人 圭楽堂のカルテ ⑩④ 災難は、鏡…… 西下圭一 メイド イン オーガニック ④③ 有限会社アグリ山崎	30 32 33
レシピ	滋味旬菜2020 「猛暑&コロナ禍を上手に乗り切る夏レシピ」…… 龍頭佳世	34
info	旬情報 ムソーからのお便り ④⑧ 自然伝麺・冷麺	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 丸野敦子	40
レポート	三田にオーガニックカフェがオープン	42
連載	宝は足元に在る ③ 五感で涼を得るエコな暮らし…… 保坂 浩輝 よそではきけない 農と食のハナシ ⑪ コロナでオーガニックと菜食が大注目 …… 吉田太郎	44 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
info	幸せを引き寄せる陰陽講座のご案内 正食協会書籍案内	61 62