

今月のことば	よみがえ 甦る大地の記憶、心ひたす未来への予感…… 小貫雅男	2
特集	現代に息づく桜沢スピリッツ マクロビオティック和道の磯貝昌寛さん&桜沢如一資料室室長の高桑智雄さんほか	5
info	むすび誌プレゼントのご案内	17
書評	ブックチャレンジ@編集部 ④『新生「菜園家族」日本』	18
連載	メディカルエッセー ②ジャガタラに馬鹿にされる…… 作田英成	20
	しんちゃんのよろず相談所 ⑤ビューティーアップ講座24…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ⑬第三の居場所を作る…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ⑤ 宇宙生理学入門7 鏡の法則…… 岡部賢二	28
	ヒッピーになれなかった君へ ⑥ 熱い想いあふれるYouTuberたち…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑩ 未知より、既知で…… 西下圭一	32
レシピ	滋味旬菜2020 「マクロビオティックで作る本格中華料理」…… 蓮田マチ子	34
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	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑨有機生芋こんにゃく	40
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 内田早紀	42
連載	宝は足元に在る ④「革命的な家具」と「魔法の箒」…… 保坂浩輝	44
	よそではきけない 農と食のハナシ ⑬鼻呼吸こそ天然のマスク…… 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
	むすびのむすび	58
info	2021年賀広告募集のご案内	59
	1日完結レッスンのご案内	60
	幸せを引き寄せる陰陽講座のご案内	61
	正食協会書籍案内	62