

今月の ことは	オーガニックのさらなる拡大に向けて…… 岩間 建垂	2
特集	<b>映画でひろげよう「弁当の日」</b> ドキュメンタリー映画「弁当の日『めんどくさい』は幸せへの近道」試写会ほか	5
レポート	伊ミラノのマクロビオティック協会「ラ・サナ・ゴウラ」を訪ねて…… 竹内美美	12
info	むすび誌プレゼント	17
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ①7 肥満と糖尿病の真犯人＝異性化糖を斬る…… 吉田太郎	18
	メディカルエッセー ②6 量と質ではどちらが大事? …… 作田英成	20
	しんちゃんよろず相談所 ③2 病気・自然療法講座1 …… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ④7 和やかに会話を…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ⑤2 宇宙生理学入門11 受け入れたものは消える宇宙の法則…… 岡部賢二	28
	ヒッピーになれなかった君へ ⑩ 今こそデジタル・ツールを強い味方に…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ⑩ 料理の結果…… 西下圭一	32
	メイド イン オーガニック ④6 丸善製茶株式会社	33
レシピ	<b>滋味旬菜2021</b> 「心身の健康は日々の簡素で豊かな食卓から」…… 笹浪 泉	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 岩井智子	38
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	40
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑤1 無添加・だしパック	42
レポート	基礎から学ぶ陰陽理論	44
連載	宝は足元に在る ⑥ 「理想の快眠枕」と「マスク」…… 保坂浩輝	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
info	書籍案内	58
	むすびのむすび	60
info	行事案内	61
	むすびを初めて手に取る方へ	62
	むすび誌バックナンバー	63