

今月のことば	サステナブルなライフスタイルの確立に向けて…… 山口 真奈美	2
特集	ブックチャレンジ@SP 「人間 この未知なるもの」「新装版 身近な食物による手当て法」ほか	5
info	書籍案内	14
	はじめてむすびを手にする方へ	17
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ⑱ 不健康な油＝トランス脂肪酸を叩け…… 吉田太郎	18
	メディカルエッセー ⑳ 心をおだやかにする食事…… 作田英成	20
	しんちゃんよろず相談所 ㉑ 病気・自然療法講座2 呼吸器のトラブル…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ㉒ 物やお礼で返す…… 鶴見 済	26
	マクロビोटニックoneテーマ ㉓ 宇宙生理学入門12 潜在意識の慣性の法則…… 岡部賢二	28
	ヒッピーになれなかった君へ ㉔ 最終回今こそ目指せナマケモノ!…… 磯田秀人	30
	圭楽堂のカルテ ㉕ 季節の変化を感じる…… 西下圭一	32
	桜沢セレクション ㉖ 「公開状 全世界の医学者へ」…… 斎藤武次	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「ひじきと菜の花の煮合わせ」…… 島田弘子	34
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ㉗ セリ…… 龍頭佳世	38
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 橋本祐明	40
レポート	三浦直樹氏が日本総合医学会関西西部会の勉強会で講演	42
連載	Bio+ ㉘ オーガニックウールをまとう…… 三好智子	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	むすび誌プレゼント	61
	公開料理教室のご案内	62
	宇宙生理学講座などのご案内	63