

今月のことば	自給運動から有機農業運動、学校給食の食材供給へ…… 福原圧史	2
特集	<b>健康は食と生活の仕方から</b> 内山葉子・葉子クリニック院長 & 国光美佳・子どもの心と健康を守る会代表の講演	5
レポート	柿沼忍昭さんを招き精進料理と座禅体験	12
info	むすびプレゼント	17
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ②④ こうすれば有機給食への道が開ける・上…… 吉田太郎	18
	メディカルエッセー ③③ 今はない長寿村に思う…… 作田英成	20
	しんちゃんのおよろず相談所 ⑥⑨ 病気・自然療法講座8 貧血…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ②④ 最終回 つながる勇気をもつ…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ⑥⑨ 宇宙生理学入門18 ハートとマインド、スピリットの関係…… 岡部賢二	28
	圭楽堂のカルテ ⑪⑦ 人生の宝物…… 西下圭一	30
	桜沢セレクション ⑮ 「P.U. 中国四千年史」	32
書評	新刊EXPRESS 『あかちゃんからのかぞくの医学』『食の心理とウェルビーイング』	33
レシピ	<b>きほんの滋味旬菜</b> 「ごま豆腐のきのこあんかけ」…… 島田弘子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 横畑成美	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
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ③① ムラサキ(紫根)…… 龍頭佳世	42
	竜昇のノンクレド紀行 ⑥ シンガポールの水事情…… 幸田竜昇	44
	Bio+ ⑨ 大豆トラスト…… 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
	むすびのむすび	58
info	公開教室のご案内	59
	レギュラー教室のご案内	60
	望診法入門講座・自然療法講座のご案内	61
	宇宙生理学講座のご案内	62
	山村塾・日本総合医学会関西西部会からのご案内	63