

今月のことば	なぜ私たちは自炊するのか—炊事の種類と現代の残食問題との関係から言えること……比良松道一	2
特集	温故知新 マクロビオティック 第1回 桜沢如一研究発表大会 & 村井弦斎ルポ	5
連載	Re:とりっぷ ④ カカオの香りと条件反射……島村菜津	14
レポート	小山登さんが呼吸法など講演	17
連載	メディカルエッセー ③⑦ リンゴの皮は食べた方がよい……作田英成 しんちゃんのおろず相談所 ⑦⑧ 病気・自然療法講座12 浮腫み……山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ⑦⑧ 宇宙生理学入門 22 腸と脳はつながっている……岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑫ 判断力の助け……西下圭一	18 20 24 26
レポート	「断食と自律神経」で磯貝さんが講義	28
書評	ブックチャレンジ@編集部 ⑨ 「マクロビオティックの世界観 巻3」	30
連載	桜沢セレクション ⑩ 「健康の七大条件—正義について—」……斎藤武次	32
書評	新刊EXPRESS 『食育入門 食育を正しく伝える人になる。』	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「豆腐しんじょう椀」……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……川野千恵	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 ⑩ マートル(銀梅花)……龍頭佳世 竜昇のノンクレド紀行 ⑩ シンガポールの野菜事情……幸田竜昇 Bio+ ⑪ 農業生物多様性に支えられて……三好智子	42 44 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	むすび誌プレゼント 宇宙生理学講座のご案内 山村慎一郎の子育て講座のご案内 山村塾のご案内 日本総合医学会からのご案内	59 60 61 62 63
	むすび誌バックナンバー	64
PR	2022年 年賀広告	65