

今月の  
ことば

土の再生は人の再生 — 私が感じた農業の魅力…… 金田恵美

2

特集

## 無双原理 12の定理

5

高桑智雄・桜沢如一資料室室長の講義より

連載

Re:とりっぷ ⑧ 自然体の料理ともてなしに身も心もほぐれる「慈慈の邸」…… 島村菜津

12

竜昇のノンクレドASEAN紀行 ⑭ タイ編2…… 幸田竜昇

14

書評

新刊EXPRESS『薬に頼らない新時代の医学』

17

連載

メディカルエッセー ④① 赤と白、どちらが好き？…… 作田英成

18

しんちゃんのおよそ相談所 ⑦⑦ 病気・自然療法講座16 大腸 痔…… 山村慎一郎

20

マクロビオティックoneテーマ ⑦⑦ スローライフのすすめ2 過緊張状態からの脱皮…… 岡部賢二

24

圭楽堂のカルテ ⑩⑤ 歴史から学ぶ…… 西下圭一

26

レポート

医食同源・玄米で健康シンポジウム 下

28

info

「食育の祖 石塚左玄物語」のご案内

32

連載

桜沢セレクション ①⑨ 「食物と人生「食」断章 真生活運動の指針」…… 斎藤武次

33

レシピ

## 滋味旬菜2022

34

「正食は家庭料理 身近な処に先人の知恵を生かす」…… 笹浪 泉

料理教室

クッキングスクール通信 体験レポート…… 豊島ゆかり

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 ③⑤ 菖蒲…… 龍頭佳世

42

レポート

## 2021年度春期師範科 卒業制作発表会

44

PR

自然食品ショップガイド

51

おたよりひろば

56

レポート

正食協会2021年度年次総会を開催

58

むすびのむすび

60

info

宇宙生理学講座・自然療法講座のご案内

61

山村塾・望診法指導士養成講座のご案内

62

日本総合医学会からのご案内

63