



今月のことば	麴の力は酵素の力「塩糍」で美味しく健康に……浅利妙峰	2
特集	<b>非常時に備える防災と食養の知恵</b> 防災士・食養伝承士の上條貴子さんの「備え」	5
連載	Re:とりっぷ ⑪ 有馬シェフと檀太郎さんが能古島でエコセッション……島村菜津 いい話はみんなでシェア! ③ 「ためしてガッテン」元専任ディレクター 北折一さん……水城一角	12 14
書評	新刊EXPRESS『ヴィーガン革命』 読者プレゼント付き	17
連載	メディカルエッセー ④④ 豆でマメになる……作田英成 しんちゃんのよろず相談所 ⑧⑩ 病気・自然療法講座19 睡眠……山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ⑧⑩ スローライフのすすめ5時間は伸縮する……岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑩⑧ 遮断のすすめ……西下圭一	18 20 24 26
レポート	高橋勉 JONA 理事長「オーガニック基礎講座」上 日本のオーガニック抹茶を広げたい	28 32
連載	メイド イン オーガニック ⑤⑤ 株式会社 高橋製茶	33
レシピ	<b>滋味旬菜 2022</b> 「夏に食べたいマクロビオティック中華」……蓮田マチ子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… E・I	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑥⑩ 塩吹昆布	40
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	42
連載	竜昇のノンクレドASEAN紀行 ①⑦ 天然石コレクション……幸田竜昇	44
レポート	名古屋大学博物館で「世界の発酵食」展	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
info	書籍のご案内	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 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 日本総合医学会からのご案内	61 62 63