

今月の
ことば

“有機農家はカッコイイ”という時代の到来……山口タカ

2

特集

きのこに魅せられて

5

スペシャルきのこマイスターの藤原明子さんに聞く

連載

Re:とりっぷ ⑫ アラ・エイティの島暮らしの記『檀流スローライフ・クッキング』……島村菜津 12

いい話はみんなでシェア! ④「ためしてガッテン」元専任ディレクター北折一さん②……水城一角 14

桜沢セレクション ⑫「東洋医学の哲学—最高判断力の書—」……斎藤武次 17

メディカルエッセイ ④⑤ 炎症老化を促す食事、抑える食事……作田英成 18

しんちゃんのよろず相談所 ⑧ 病気・自然療法講座20 糖尿病……山村慎一郎 20

マクロビオティックoneテーマ ⑧⑩ スローライフのすすめ6 踊り場最短距離の法則……岡部賢二 24

圭楽堂のカルテ ⑫⑬ 何かあったらどうしよう……西下圭一 26

レポート

高橋勉 JONA 理事長「オーガニック基礎講座」下 28

「食の安全を守る人々」上映会 32

書評

新刊EXPRESS『正食おもてなし料理』読者プレゼント付き／『檀流スローライフ・クッキング』 33

レシピ

きほんの滋味旬菜

34

「車麩と冬瓜の揚げ煮」……島田弘子

料理教室

クッキングスクール通信 体験レポート……島村利香 38

連載

野草&薬草でちょこっとセルフケア ③⑦ 奄美の旅～山編～……龍頭佳世 40

竜昇のノンクレドASEAN紀行 ⑧ 進むフォレストタウン建設……幸田竜昇 42

レポート

料理と講義で正食協会の歩みをたどる 44

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

正食クッキングスクール・レギュラー教室のご案内 61

山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 62

宇宙生理学講座・自然療法講座のご案内 63