

今月のことば	美味しいお肉が食べられるわけ…… 中川洋典	2
特集	編集部、東へ西へ 正食クッキングスクール研究会の福岡ツアー & 第3回とことんオーガニックシンポジウム	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ② 自然農法家 須賀一男・サカ江夫妻 2…… 山口タカ	14
レポート	青汁生活の森さんが講演	17
連載	メディカルエッセー ⑤⑩ 病院が旧式でも長生きする人たち…… 作田英成 しんちゃんのよろず相談所 ⑧⑥ 病気・自然療法講座25 認知症…… 山村慎一郎 マクロビोटニックoneテーマ ⑧⑥ スローライフのすすめ11 モノを持たない美学…… 岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑬④ 切るより、信じる…… 西下圭一	18 20 24 26
レポート	海外の研究者も参加し第2回桜沢研究発表大会	28
info	書籍『正食おもてなし料理』のご紹介	32
連載	メイド イン オーガニック ⑤⑧ 株式会社 医果同源りんご機能研究所	33
レシピ	滋味旬菜 2023 「正食の基本を大切にした 創作洋風メニュー」…… 野口清美	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 乾 宣子	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑥③ 天然酵母パン粉	40
連載	Re:とりっぷ ⑬⑦ 能登の魅力を世界に発信する料理人と生産者のチーム…… 島村菜津 いい話はみんなでシェア! ⑨ リハビリテーション専門医 稲川利光さん2 …… 水城一角 竜昇のノンクレドASEAN紀行 ②③ 中国・タイ・インド式のケア…… 幸田竜昇	42 44 46
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	映画「蘇れ 生命の力」上映会 & 正食クッキングスクール体験教室のご案内 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 月のリズムで手当て法講座のご案内	61 62 63