



今月のことば	地産地消 — ベトナムとお米の素敵な関係…… 富田麻友	2
特集	ともにマクロビオティックを世界へ 日本CI協会と合同で交流研究会と桜沢氏墓参会を開く	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑦ 宮崎県綾町元町長 郷田實・ちさ夫妻 ②…… 山口タカ	12
	Re:とりっぷ ②② 日本一の有機県、鹿児島にした「かごしま有機生産組合」…… 島村菜津	14
書評	新刊EXPRESS 『世界中から人が押し寄せる小さな村』『ぼくの大林宣彦クロニクル』	17
連載	メディカルエッセー ⑤⑤ 本物の美魔女は存在するか…… 作田英成	18
	しんちゃんのおよず相談所 ⑨① 病気・自然療法講座 30 砂療法…… 山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑨① スローライフのすすめ16 スローな生活がもたらすもの…… 岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑬⑨ 闘わなくていい…… 西下圭一	26
レポート	森騰廣マクロビオティッククッキングスクール リマ校長と岡田恒周・正食協会代表が対談	28
info	正食協会 暮らしの講座のご案内	32
	暮らしの講座「夏休みSP企画 自然探検&生き物調査」のご案内	33
レシピ	滋味旬菜 2023 「夏を快適に過ごす野草と夏野菜」…… 龍頭佳世	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 大下政江	38
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ④② ヒシ…… 龍頭佳世	40
	いい話はみんなでシェア! ⑭④ 歯科医師 増田純一先生…… 水城一角	42
レポート	より良い学校給食と食育のために 第10回兵庫県学校食育研究会	44
info	真弓氏の新刊『いのちの育みかた 自然流育児のための10章』出版	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
	追悼 斎藤武次氏	60
	むすびのむすび	61
info	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	62
	月のリズムで手当て法講座のご案内	63