

今月のことば	幸せを求める幸せ……松浦智紀	2
特集	にぎわっています「暮らしの講座」 チャレンジキッチン、梅干し教室、ぬか漬教室 ほか	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑧ 宮崎県綾町元町長 郷田寛・ちさ夫妻 ③……山口タカ	12
	Re:とりっぷ ②③ 三笠の食のポテンシャルを掘り当てた「畑の中のレストランEKARA」……島村菜津	14
書評	新刊EXPRESS『新版 食卓の向こう側 コミック編+健幸は口から』	17
連載	メディカルエッセー ⑤⑥ バットマンは長生きする!? ……作田英成	18
	しんちゃんのおよろず相談所 ⑨⑩ 病気・自然療法講座 31 心臓病……山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑨⑩ スローライフのすすめ17 待ってあげる……岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑩⑪ 治すのか、疑問……西下圭一	26
レポート	映画上映会盛況「夢見る小学校」&「杜人」	28
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……松浦雅士	30
info	正食協会 クッキングスクールレギュラー教室・暮らしの講座のご案内	32
連載	メイド イン オーガニック ⑥⑦ 株式会社 AgLiBright	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「焼きゴーヤのさっぱり素麺」……島田弘子	34
料理教室	2022年度 秋期師範科卒業制作発表会	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑥⑦ 有機梅アイテム	40
連載	いい話はみんなでシェア! ⑮ 元小学校校長・関清剛先生 ①……水城一角	42
レポート	親子で玄米のり巻きづくりに挑戦 もりのみやキューズモールBASEとコラボ企画	44
	食の未来を創造する会が渥美フーズ視察	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	NPO法人日本総合医学会からのご案内	61
	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