

|        |                                                                              |                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 今月のことば | 「農福師」がつくる美味しい野菜と地域のつながり……磯部竜太                                                | 2              |
| 特集     | <b>オーガニックでつながる世界</b><br>オーガニックライフスタイルEXPO 2023より                             | 5              |
| 連載     | パイオニアたちの遺伝子 ⑫ なずなの会主宰 赤峰勝人氏 1……山口タカ                                          | 12             |
|        | Re:とりつぶ ⑳ 限界集落とともに再生していく森のホテル「水際のロッジ」……島村菜津                                  | 14             |
| 書評     | 新刊EXPRESS『超訳 養生訓』                                                            | 17             |
| 連載     | メディカルエッセー ⑥⑩ 年越し蕎麦を「正月」に食べる……作田英成                                            | 18             |
|        | しんちゃんのよろず相談所 ⑨⑥ 病気・自然療法講座 35 薄毛・抜け毛・白髪……山村慎一郎                                | 20             |
|        | マクロビオティックoneテーマ ⑨⑥ カタカムナの知恵に学ぶ2 場のエネルギーを整える(後編)……岡部賢二                        | 24             |
|        | 圭楽堂のカルテ ⑭④ 自由に生きる心……西下圭一                                                     | 26             |
| info   | 2023年1月～11月号 むすび総目次                                                          | 28             |
| レポート   | 食文化や健康をテーマに研究総会 日本アーユルヴェーダ学会                                                 | 32             |
| 連載     | メイド イン オーガニック ⑥③ 農事組合法人ながさき南部生産組合                                            | 33             |
| レシピ    | <b>滋味旬菜 2023</b><br>「野菜たっぷり 秋冬にいただく中華マクロ」……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……高野具子                                                     | 38             |
| info   | 旬情報 ムソーからのお便り ⑥⑧ 压榨一番しぼり胡麻油、煎らずに搾った胡麻油                                       | 40             |
| 連載     | いい話はみんなでシェア! ⑭⑨ 小児歯科医の岡崎好秀先生&徳永順一郎先生……水城一角                                   | 42             |
| レポート   | 出雲で2年ぶりエシカル・マルシェ<br>総合医学会サロンで山田修氏が断食と少食をテーマに講演                               | 44<br>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   | 西下圭一氏著「圭楽堂のカルテ」のご紹介<br>月のリズムで手当て法講座／山村塾・望診法指導士養成講座のご案内<br>NPO法人日本総合医学会からのご案内 | 61<br>62<br>63 |