

今月のことば	あなたの食べものは、育った土・環境でつくられる…… 土井二郎	2
特集	サステナブルな暮らしと社会 サステナビリティ経営コンサルタント伊藤英紀さんの講演／「中島デコのサステナブルライフ」	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑴ 元「ハナダ・ロッソ」オーナー 花田美奈子氏 3…… 山口タカ	12
	Re:とりっぷ ⑳ ローマ郊外の有機農園の最前線に頭が下がったこと…… 島村菜津	14
レポート	オルターの西川さん講演「あなたの食は安全ですか？」	17
連載	メディカルエッセー ⑥⑤ ガマの油に含まれる抗生物質…… 作田英成	18
	しんちゃんのおよず相談所 ⑩ 病気・自然療法講座40 すごいダイエット&美肌効果のキノコ…… 山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑩ カタカムナの知恵に学ぶ7 損傷電位という考え方…… 岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑭⑨ 食べない自由…… 西下圭一	26
レポート	オーガニック給食協議会研修会 講演と国内の事例紹介から	28
info	正食協会 暮らしの講座のご案内	32
レポート	スペイン人一行がぬか床作りを学ぶ “さいき食の学校” 食育とオーガニックを正しく伝える人を育てる	33 34
レシピ	きほんの滋味旬菜 「こんにゃくと春野菜の炒め煮」…… 島田弘子	36
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 濱村昌代	40
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ④⑦ サンショウ…… 龍頭佳世	42
	いい話はみんなでシェア! ②④ 小児歯科医の岡崎好秀先生 1…… 水城一角	44
レポート	オーガニック給食で大人も生き生きと「夢見る給食」上映&トークショー	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	東洋医学・哲学入門講座のご案内	61
	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	62
	NPO法人日本総合医学会からのご案内	63