

今月のことば	米粉で広がる食の魅力…… 香西みどり	2
特集	<b>量子医学で考える気と食</b> 予防医療に取り組む沼田光生・海風診療所院長	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑱ 元「ぎんざ泥武士」シェフ境真佐夫氏 1…… 山口タカ Re:とりっぷ ③③ ゼロからの山村再生プロジェクト 伊山間部の新しい分散型ホテル…… 島村菜津	12 14
info	類設計室 類農園が奈良県宇陀市で「農業と学びの共創拠点」を建設	17
連載	メディカルエッセー ⑥⑥ どこの水道水がお奨めですか?…… 作田英成 しんちゃんのおよず相談所 ⑩⑩ 病気・自然療法講座41 更年期の不調…… 山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ⑩⑩ カタカムナの知恵に学ぶ8 超古代の発電法・ミトロカエシ…… 岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑮⑤ 真逆の食べ方…… 西下圭一	18 20 24 26
レポート	にぎわったオーガニックマルシェ ふたば幼稚園とスロー風土が福岡で共催 新しいマルシェのスタイルを提案 東京・愛宕山「さくらマルシェ」	28 30
info	正食クッキングスクール初級コース&梅干し教室のご案内	32
連載	メイド イン オーガニック ⑥⑥ 自然農法成田生産組合	33
レシピ	<b>滋味旬菜 2024</b> 「楚代先生 初夏の正食中華風」…… 岡田昭子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 鎌田哲子	38
レポート	蓮根ボールといちご大福を作ったよ 子ども料理教室「チャレンジキッチン」 山菜摘み&昆虫観察でポカポカ陽気の春を満喫	40 42
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑦① オーガニックアイスコーヒー(カフェインレス)無糖	44
連載	いい話はみんなでシェア! ⑮⑤ 小児歯科医の岡崎好秀先生 2…… 水城一角	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 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 NPO法人日本総合医学会からのご案内	61 62 63