

今月のことば	命ある限り、書店という文化を守り続けたい……二村知子	2
特集	環境と命をつなぐオーガニック 安芸の山里農園はなあふ／吉田太郎さん新刊『シン・オーガニック』	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑳ 地元学ネットワーク主宰 吉本哲郎氏 1……山口タカ Re:とりっぷ ㉓ 誰もが気楽に立ち寄れる 食を介した移民との交流の場……島村菜津	12 14
書評	新刊EXPRESS 『最強の食事戦略 研究者と管理栄養士が考えた最終解答』	17
連載	メディカルエッセー ㉖ よき友の三つ目は智慧のある人……作田英成 しんちゃんのおよず相談所 ㉗ 病気・自然療法講座 43 草木木皮の効用 その2……山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ㉘ カタカマナの知恵に学ぶ10 対向発生の原理・アマウツシ(後編)……岡部賢二 圭楽堂のカルテ ㉙ ちょっと、ちょっと……西下圭一	18 20 24 26
書評	ブックチャレンジ@編集部 ㉚ 『頭上運搬を追って 失われゆく身体技法』	28
info	むすびバックナンバー	30
レポート	イタリアのスティーレ・マクロビオティコと交流 大杉さんが血液循環健康法を解説	31 32
連載	メイド イン オーガニック ㉛ 株式会社 神戸万吉商店	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「夏野菜のファラフェル 梅トマトソース添え」……島田弘子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……山下由紀子 正食クッキングスクール 2023年度上級コース卒業制作発表会	38 40
info	旬情報 ムソーからのお便り ㉜ めんつゆ(国内産木桶しょうゆ使用)	42
連載	新連載 韓国一の食材の宝庫 全羅南道を巡る ① ムツゴロウ鍋との衝撃的な出会い いい話はみんなでシェア! ㉝ 熊本・菊池養生園名誉園長の医師、竹熊宜孝さん1……水城一角	44 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