

Contents

[巻頭言]

2 「むすびが目指す調和の在り方」 岡田恒周

[特集]

4 自然と調和したミライ社会へ

皆と一緒に未来を紡いでいくために

16 未来を紡ぐオーガニックビレッジ ① 「亀岡市(京都市)」

22 知って納得 有機認証 ①

オーガニックって何？ 有機認証って何？ NPO法人日本オーガニック&ナチュラルフーズ協会 (JONA)

24 Re: とりっふ ④0 日本の有機の流れを確かなものに 有機農業に賭けたJA常陸の挑戦 島村菜津

28 書籍紹介 『味噌大全 増補改訂版』

30 世界を変えるインヨロジーという考え方 ① インヨロジーの世界へようこそ 高桑智雄

34 圭楽堂のカルテ ⑫5 米騒動からの未来 西下圭一

36 マクロビオティックoneテーマ ⑩9 桜沢如一氏の思想に学ぶ

『東洋医学の哲学(桜沢如一著)』から見えてくる西洋医学の問題点 前編 岡部賢二

40 メディカルエッセー ⑦3 早くて旨いが健康によくない 作田英成

[料理]

42 手作り一品

春のサラダ／ブロッコリーのスープ／茹の葛煮 小松英子

45 台所はお薬箱 ① 梅醤番茶の巻

46 美味しい暮らしははじめました ① 丁寧に軽やかに愛を感じて 嶋谷綾子

50 野草&薬草でちょこっとセルフケア ⑤1 ハコベ 龍頭佳世

56 いい話はみんなでシェア! ③2 小児歯科医の岡崎好秀さん 水城一角

Information

47 正食クッキングスクールレギュラー教室のご案内

48 正食クッキングスクールネットワーク教室のご案内

58 暮らしの講座：東洋医学・哲学入門講座のご案内

59 かんとりい40周年記念オーガニックマルシェのご案内

60 自然食品ショップガイド

64 むすび定期購読のご案内&次号予告

正食協会ホームページ

<https://www.macrobiotic.gr.jp>

正食クッキングスクール公式Instagram

https://www.instagram.com/seishoku_cooking_school/

マクロビオティック／正食協会facebook

<https://www.facebook.com/JapanMacrobioticAssociation/>

