

今月のことば	里山で生きる「食べ事」を次世代につなぐ……和田 周大	2
特集	玄米食のエビデンスを求めて 平川あずさ氏の GENKI Study 博士論文から	5
料理教室	蒸し煮でもっとおいしく	14
連載	ちょっと気になる子どもと食 ③①……山中祥子	17
	メディカルエッセー ⑬ほうれん草の缶詰……作田英成	18
	しんちゃんのよろず相談所 ④⑨ビューティーアップ 講座15……山村慎一郎	20
	ふらっと つながり作りの現場から ④ 自宅に他人を泊める…… 鶴見 済	24
レポート	マクロビオティックoneテーマ ④⑨がんを作る食事 5 血液を酸性化させる食物との関係…… 岡部賢二	26
	ホリスティック医学協会関西支部シンポジウム 下	28
	海辺の街から。⑩壁を取り払うことから始めよう… 磯田秀人	30
連載	圭楽堂のカルテ ⑦⑨ありのまままで…… 西下圭一	32
	桜沢セレクション⑤「天國の鍵」…… 斎藤武次	33
レシピ	滋味旬菜 2020 色彩豊かなマクロおせち…… 岡田昭子	34
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ②①ナンテン	38
レポート	研究会で糶と茶の製造現場を視察	40
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	44
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ④ 予防原則から考える〜ゲノム編集 …… 吉田 太郎	46
PR	自然食品ショップガイド	51
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 大久保 美栄子	56
	おたよりひろば	58
	むすびのむすび	60
info	正食協会行事案内	61
	むすび誌プレゼント	62
	2020年年賀広告	63
	バックナンバーのご案内	79