

今月のことば	美味しい和食と豊かな海を、未来もずっと。…… 杵島弘晃	2
特集	歯と口から考える健康 土居元良・NPO法人恒志会理事長インタビュー ほか	5
レポート	磯貝昌寛さんが初講義「体質・体調の陰陽と5つの体質」	12
info	むすび誌プレゼント	17
連載	よそではきけない 農と食のハナシ ①9 組み換え作物由来の不自然な油のツケ…… 吉田太郎	18
	メディカルエッセー ②8 カメにエサをやる…… 作田英成	20
	しんちゃんのよろず相談所 ⑥4 病気・自然療法講座3心の闇 ストレス…… 山村慎一郎	22
	ふらっと つながり作りの現場から ①9 加害行為を意識する…… 鶴見 済	26
	マクロビオティックoneテーマ ⑥4 宇宙生理学入門13 負の感情を手放す～感情脳と腸の関係…… 岡部賢二	28
	圭楽堂のカルテ ①12 覚悟の定め方…… 西下圭一	30
info	「新装版 身近な食物による手当て法」を出版	32
連載	メイド イン オーガニック ④7 株式会社ネオナチュラル	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「春野菜の手まり寿司」…… 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…… 久米久子	38
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	40
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑤2 いりごま金・すりごま金	42
連載	新連載 竜昇のノンクレド紀行 ① シンガポールの外国人就労者…… 幸田竜昇	44
	宝は足元に在る ⑦ 「宝」を守る最新コロナ対策…… 保坂浩輝	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
info	書籍案内	58
	むすびのむすび	60
info	正食クッキングスクール2021年スケジュール	61
	宇宙生理学講座などのご案内	62
	山村塾望診法講座のご案内	63