

今月の  
ことば

思い出せ！生命の力～『蘇れ生命の力』自主上映会を通して～…… かし山智子

2

特集

## 真弓定夫を語り継ぐ

5

映画上映会で次女の紗織さんが父親の遺した言葉を伝える

連載

Re:とりっぷ ⑩ 150種の野菜やハーブを無農薬で栽培するシェフ…… 島村菜津

12

いい話はみんなでシェア! ② 「志縁や」代表 柴田真佑さん ②…… 水城一角

14

桜沢セレクション ⑳ 「魔法のメガネー少年少女のための世界観」…… 斎藤武次

17

メディカルエッセー ④③ 「焼き肉食べ放題」は本当にお得? …… 作田英成

18

しんちゃんのよろず相談所 ⑦⑨ 病気・自然療法講座18 様々な腰痛…… 山村慎一郎

20

マクロビオティックoneテーマ ⑦⑨ スローライフのすすめ4 遊びの効用…… 岡部賢二

24

圭楽堂のカルテ ⑫⑭ 近くて遠いもの…… 西下圭一

26

レポート

「気がつけばオーガニック」という世の中に 山口タカさんの「食育入門」講演

28

info

映画「食の安全を守る人々」上映会のご案内

32

レポート

ぶらり 愛媛・大三島

33

レシピ

## 滋味旬菜

34

「Simple Moderne nature」…… 平田 優

料理教室

クッキングスクール通信 体験レポート…… 倉谷麻由

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

連載

野草&薬草でちょこっとセルフケア ③⑥ 奄美の旅～海編～…… 龍頭佳世

42

竜昇のノンクレドASEAN紀行 ⑩⑫ インドネシア編 2…… 幸田竜昇

44

書評

ブックチャレンジ@編集部 ⑩ 「土が変わるとお腹も変わる」

46

PR

自然食品ショップガイド

51

おたよりひろば

56

レポート

桜沢氏をしのぶ墓参会を今年も開催

58

むすびのむすび

60

info

宇宙生理学講座・自然療法講座のご案内

61

山村塾・望診法指導士養成講座のご案内

62

日本総合医学会からのご案内

63