



|        |   |    |
|--------|---|----|
| 今月のことば | 未来の地球と美容と健康はオーガニックナチュラルの選択から……小松和子                      | 2  |
| 特集     | <b>オーガニック先進国 韓国</b><br>国際オーガニック産業博とオーガニック無償給食           | 5  |
| 連載     | パイオニアたちの遺伝子 ③ マクロビオティック指導者 久司道夫・アヴェリーヌ偕子夫妻1……山口タカ       | 12 |
|        | Re:とりっぷ ⑱ 「あえのこと」が伝わる三井 茅葺家屋を宿やレストランに……島村菜津             | 14 |
|        | 桜沢セレクション ⑳ 「人間革命の生理学」2……斎藤武次                            | 17 |
|        | メディカルエッセー ㉑ 「はらぺこ」をどうする? ……作田英成                         | 18 |
|        | しんちゃんのおかげ相談所 ㉒ 病気・自然療法講座 26 脳卒中(脳血管障害)……山村慎一郎           | 20 |
| レポート   | マクロビオティックoneテーマ ㉓ スローライフのすすめ12 脱スマート化のすすめ……岡部賢二         | 24 |
|        | 圭楽堂のカルテ ㉔ 診断と治療は違うもの……西下圭一                              | 26 |
| info   | ごはんで健康シンポジウム開催  | 28 |
| info   | 映画「蘇れ 生命の力」上映会&公開料理教室のご案内                               | 32 |
| 書評     | 新刊EXPRESS<br>『私たちは何を食べているのか』/『好きなものを食べてやせる食生活』読者プレゼント付き | 33 |
| レシピ    | <b>きほんの滋味旬菜</b><br>「小豆とそば粉の蒸し菓子」……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……西久保玲子                               | 38 |
| 連載     | 野草&薬草でちょこっとセルフケア ㉕ ヨモギ……龍頭佳世                            | 40 |
|        | いい話はみんなでシェア! ㉖ 「志縁や」代表 柴田真佑さん……水城一角                     | 42 |
|        | 竜昇のノンクレドASEAN紀行 ㉗ 最終回 世界幸福度ランキングから……幸田竜昇                | 44 |
| 書評     | ブックチャレンジ@編集部 ㉘ 『天路の旅人』                                  | 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   | 「子どもたちに贈る12章」のご案内                                       | 61 |
|        | <b>New!</b> 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内                          | 62 |
|        | 月のリズムで手当て法講座のご案内  | 63 |