

今月のことば	「おいしい！」その一言が生きる喜びにつながる…… 稲川利光	2
特集	<b>サステナな食と農のために</b> 早大で開催「サスティナブルな食と農の未来を考えるシンポジウム」より	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ②① 地元学ネットワーク主宰 吉本哲郎氏 2…… 山口タカ	12
	Re:とりっぷ ③⑥ 生物多様性のバロメーター トキを守る佐渡の有機農家たち…… 島村菜津	14
info	正食協会 Peatix & Instagramのご案内	17
連載	メディカルエッセー ⑥⑨ 米をやめてたくさん牛肉を食う？…… 作田英成	18
	しんちゃんのおよず相談所 ⑩⑫ 病気・自然療法講座44 草根本皮の効用 その3…… 山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑩⑫ カタカムナの知恵に学ぶ11 美しいものには電気が宿る～美感電圧による発電法(前編)…… 岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ⑬⑭ 罪悪感の罪… 西下圭一	26
レポート	持続的な海洋資源利用は土作りから ひょうごの食研究会	28
	株式会社片山の片山雄介さん 脳梗塞体験を語る 体を温める梅醤番茶がなぜ熱中症に効く？ いんやん倶楽部の梅崎さんが講演	30 33
レシピ	<b>滋味旬菜 2024</b> 「日々繰り返し作りたい 先人の知恵あふれる楽しい正食料理」…… 笹浪 泉	34
レポート	「毎年チャレンジしたい」と好評の梅干し教室	38
info	正食クッキングスクール体験教室&レギュラー教室のご案内	39
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート…… 永野奈実	40
連載	韓国一の食材の宝庫 全羅南道を巡る ② 塩ヒーリングとハムチョ塩	42
	野草&薬草でちょこっとセルフケア ④⑨ ベニバナポロギク…… 龍頭佳世	44
	いい話はみんなでシェア! ⑫⑬ 熊本・菊池養生園名誉園長の医師、竹熊宜孝さん2…… 水城一角	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	東洋医学・哲学入門講座のご案内	61
	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	62
	NPO法人日本総合医学会からのご案内	63