

今月のことば	お米は誰のもの～フィリピン少数民族の棚田を訪ねて～……小谷あゆみ	2
特集	「断食の神様」生誕100年感謝の集い 「甲田光雄先生 生誕100周年記念 感謝の集い」から	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑳ 一般社団法人フードトラストプロジェクト代表理事・設立者 徳江倫明氏 1……山口タカ 12 Re:とりっぷ ㉔ 希少な炭酸泉の竹田・長湯温泉 地元住民を思いやる野菜食堂……島村菜津 14	12 14
書評	新刊EXPRESS 『万病を治す少食の奇跡 西式甲田療法のすべて』	17
連載	メディカルエッセー ㉑ 光明皇后にゆかりのサウナ風呂……作田英成 18 マクロビオティックoneテーマ ㉒ カタカムナの知恵に学ぶ13 サヌキ・アワのサトリ(前編)……岡部賢二 20 圭楽堂のカルテ ㉓ あせらず、あわてず… 西下圭一 22	18 20 22
info	11月3日にNPO法人日本総合医学会70周年記念大会	24
レポート	第21回食育情報交換会	26
info	オーガニックペディア来春発売	28
レポート	季刊むすび誌&正食オンラインストアOPENのご案内	30
レポート	ポルトガルからの訪日客にプライベートレッスン開催	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「かぼちゃのカップケーキ/かぼちゃの皮と種入りクッキー」……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……野上結加	38
info	正食協会 書籍のご案内	40
	New! 正食クッキングスクール 暮らしの講座&レギュラーコースのご案内	41
連載	韓国一の食材の宝庫 全羅南道を巡る ④ 食卓を飾った珍島の産品 42 野草&葉草でちょこっとセルフケア ㉕ キキョウ……龍頭佳世 44 いい話はみんなでシェア! ㉖ 熊本・菊池養生園名誉園長の医師、竹熊直孝さん4……水城一角 46	42 44 46
PR	自然食品ショップガイド	51
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	56
info	むすびバックナンバー特別価格販売のご案内	58
	おたよりひろば	59
	むすびのむすび	60
	追悼 山村慎一郎氏	61
info	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 62 東洋医学・哲学入門講座のご案内 63 NPO法人日本総合医学会からのご案内 64	62 63 64