



マクロ  
ビオティックの  
ある、生活。

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

特集

# 塩

塩づくりの島を訪ねて

塩にまつわるあれこれ Q&A

連載：第11回

マクロビオティックとじょうずに付き合おう

vol. 11

2013 SUMMER

FREE  
magazine

# C O N T E N T S

## P1. 特集：塩

塩づくりの島を訪ねて

塩にまつわるあれこれ Q&A

## P8. 連載：第11回

マクロビオティックと  
じょうずに付き合おう

## P12. コラム：第6回

川内翔保子の Macrobiotic Life  
『かぼちゃ、丸ごと！』

マクロビオティックのキホン

## P13. LMinfo：

リマ・クッキングスクールからの  
お知らせ

Present

編集後記



**LM** Life Is Macrobiotic  
FREE magazine

ライフ・イズ・マクロビオティック  
vol.11 2013 SUMMER

### Staff

Editor in Chief	水野 亮
Editor	小谷 栄子
Designer	千田 美生 (ICM)
Photographer	内藤 暁 (株式会社小笠原事務所)
Illustration (p.8~11)	オガワマキコ
Rubber plate picture	RIO
DTP	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	SUN GROUP CO.,LTD.



