

オーガニック・マクロビ基礎コース 年間講座内容



講義



調理実習

月	季節	内容	テーマ	講義の内容
4月			オーガニック・マクロビ料理の魅力	<ul style="list-style-type: none"> ●オーガニック・マクロビ料理とは何か？ ●オーガニックライフをはじめるとどんな変化が起こるか（好転反応・排泄・特定の食べ物への強い欲求） ●オーガニック・マクロビ料理をはじめるとあたって
			料理の基礎練習【野菜の洗い方、切り方】	
5月	春		春のお料理のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●食べ物の陰陽 ●陰陽五行の基礎知識 ●春のエネルギーの食べ物と過ごし方のコツ ●毎日のお食事の取り方＆バランス ●オーガニック・マクロビ料理的、上手な食べ方のコツ
			春の簡単メニュー	
6月	春		自己望診断＆お手当て法1	<ul style="list-style-type: none"> ●健康の七大条件 ●病気の進行 ●陰陽五行と臓器の関係 ●春のエネルギーの臓器 ●顔の望診断の基礎知識 ●春のお手当て法
			春のおもてなしメニュー	
7月	夏		夏のお料理のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●夏のエネルギーの食べ物と過ごし方のコツ ●梅雨の食べ方と過ごし方のコツ ●夏の調整法 ●料理の陰陽を変える方法 ●料理方法、加工方法の陰陽 ●マクロビोटニックの食材＆台所用品
			夏の簡単メニュー	
8月	夏		自己望診断＆お手当て法2	<ul style="list-style-type: none"> ●身体的、精神的体質 ●体質のタイプ診断 ●口＆唇の望診断 ●夏のエネルギーの臓器 ●夏のお手当て法
			夏のおもてなしメニュー	
9月	晩夏		晩夏のお料理のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●晩夏のエネルギーの食べ物と過ごし方のコツ ●陰陽のエネルギーが生み出すもの ●砂糖が身体に与える影響 ●スイーツ＆デザート材料 ●メニューのバランスとバラエティを広げるコツ 【グループワーク】 今晚のメニュープランニング
			晩夏の簡単メニュー	
10月	晩夏		自己望診断＆お手当て法3	<ul style="list-style-type: none"> ●健康状態の総合評価（陰性・陽性・陰陽過多の見分け方） ●健康状態の判断基準 ●晩夏のエネルギーの臓器 ●眉＆目の望診断 ●晩夏のお手当て法
			晩夏のおもてなしメニュー	
11月	秋		秋のお料理のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●秋のエネルギーの食べ物と過ごし方のコツ ●食事の調整法（性別・年齢別） 【グループワーク】
			秋の簡単メニュー	
12月	秋		自己望診断＆お手当て法4	<ul style="list-style-type: none"> ●陰性＆陽性傾向の症状のための食事法 ●陰陽併合の症状のための食事法 ●秋のエネルギーの臓器 ●便の健康診断 ●鼻＆頬の望診断 ●秋のお手当て法
			クリスマスメニュー	
1月	冬		冬のお料理のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●冬のエネルギーの食べ物と過ごし方のコツ ●食べ物がつもつエネルギー＆パワー（穀物・野菜・海草・豆・調味料・水・料理法） ●卒業制作の話合い①
			冬の簡単メニュー	
2月	冬		自己望診断＆お手当て法5	<ul style="list-style-type: none"> ●健康と病気 ●健康な状態とは ●病気の七段階 ●耳＆額の望診断 ●冬のお手当て法 ●卒業制作の話合い②
			冬のおもてなしメニュー	
3月			基礎コースの総まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ●陰陽五行と食べ物の関係 ●陰陽五行と臓器の関係 ●冬のエネルギーと臓器 ●正常な月経とは？ ●陰陽五行のふたつの関係（相補と相剋） ●オーガニックライフのすすめ
			卒業制作	