

もっともっとマクロビオティックのことが理解できるようになるプログラムです

月	回	内容	季節	テーマ	講義の内容	
4月	1			マクロビオティックの原則	●マクロビオティックとは何か？ ●マクロビオティックの原則 ●マクロビオティックの原理(陰陽・宇宙の秩序・変化の法則)	
	2			春のパーティ料理	●陰と陽の力 ●植物界の陰陽 ●動物界の陰陽	
5月	3		春	春のお料理のコツ	●肝臓と胆のうを養う食べ物 ●肝臓と胆のうを痛める食べ物	
	4			春の簡単メニュー	●人間の命とその考え方 ●命のスパイラルの7つの軌道 【復習】春のエネルギーと食べ物と過ごし方のコツ	
6月	5			自己望診断&お手当て法1	●宇宙の秩序の応用 ●皮膚の望診断の基礎知識	
	6			春のおもてなしメニュー	●肝臓と胆のうの経絡とツボ ●春のお手当て法	
7月	7			夏	夏のお料理のコツ	●心臓・小腸・心包・三焦を養う食べ物 ●心臓・小腸・心包・三焦を痛める食べ物
	8				夏の簡単メニュー	●適正な水分量 ●判断と意識の7段階 【グループワーク】テーマは当日のお楽しみ♪
8月	9		自己望診断&お手当て法2		●口&歯の望診断 ●心臓・小腸・心包・三焦の経絡とツボ	
	10		夏のおもてなしメニュー		●夏のお手当て法 【グループワーク】テーマは当日のお楽しみ♪	
9月	11		晩夏	晩夏のお料理のコツ	●脾臓・膵臓・胃を養う食べ物 ●脾臓・膵臓・胃を痛める食べ物	
	12			晩夏の簡単メニュー	●生物の進化の過程 【復習】晩夏のエネルギーと食べ物食べ物と過ごし方のコツ	
10月	13			自己望診断&お手当て法3	●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	
	14			晩夏のおもてなしメニュー	●土のエネルギーの臓器 ●肩&目の望診断 ●晩夏のお手当て法	
11月	15		秋	秋のお料理のコツ	●秋のエネルギーと食べ物食べ物と過ごし方のコツ ●食事の調整法 (性別・年齢・活動量別)	
	16			秋の簡単メニュー	【グループワーク】もっと健康になるための努力目標	
12月	17			自己望診断&お手当て法4	●陰性&陽性傾向の症状のためのマクロビオティック食療法 ●陰陽併合の症状のためのマクロビオティック食療法 ●金のエネルギーの臓器	
	18			秋のおもてなしメニュー	●便の健康診断 ●鼻&頬の望診断 ●秋のお手当て法	
2010/ 1月	19		冬	冬のお料理のコツ	●冬のエネルギーと食べ物食べ物と過ごし方のコツ ●食べ物をもつエネルギー&パワー (穀物・野菜・海草・豆・調味料・水・料理法)	
	20			冬の簡単メニュー	【グループワーク】修了式のためのメニュープランニング	
2月	21			自己望診断&お手当て法5	●健康と病気 ●健康な状態とは ●病気の七段階	
	22			冬のおもてなしメニュー	●耳&額の望診断 ●冬のお手当て法	
3月	23			陰陽五行の総まとめ	●陰陽五行と食べ物の関係 ●陰陽五行と臓器の関係	
	24			卒業制作【蒲田校】生徒さんが作ったメニューを生徒さんだけで料理します	●水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) ●マクロビオティック的ライフスタイルのすすめ	

