

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魅力	●マクロビオティックとは何か？ ●マクロビオティックの原理	
	2			料理の基礎練習 【野菜の洗い方、切り方】	●マクロビオティックをはじめるとどんな変化が起こるのか？ ●マクロビオティックをはじめるとあたって ●マクロビオティックの標準食について	
5月	3		春	春のお料理のコツ	●食べ物陰陽 ●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	
	4			春の簡単メニュー	●毎日のお食事の取り方&バランス ●マクロビオティック的、上手な食べ方のコツ	
6月	5			自己望診断&お手当て法1	●健康の七大条件 ●病気の進行 ●陰陽五行と臓器の関係	
	6			春のおもてなしメニュー	●木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	
7月	7			夏	夏のお料理のコツ	●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
	8				夏の簡単メニュー	●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 ●マクロビオティックの食材&台所用品
8月	9		自己望診断&お手当て法2		●身体的、精神的体質 ●体質のタイプ診断	
	10		夏のおもてなしメニュー		●口&唇の望診断 ●火のエネルギーの臓器 ●夏のお手当て法	
9月	11		晩夏		晩夏のお料理のコツ	●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
	12				晩夏の簡単メニュー	●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
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 ●眉&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	●秋のエネルギーの食べ物と過ごし方のコツ ●食事の調整法
	16				秋の簡単メニュー	(性別・年齢別) 【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事法 ●陰陽併合の症状のためのマクロビオティック食事法	
	18		秋のおもてなしメニュー		●金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	
2011/1月	19		冬		冬のお料理のコツ	●冬のエネルギーの食べ物と過ごし方のコツ ●食べ物もつエネルギー&パワー
	20				冬の簡単メニュー	(穀物・野菜・海草・豆・調味料・水・料理法) 【グループワーク】修了式のためのプランニング
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 ●耳&額の望診断	
	22			冬のおもてなしメニュー	●冬のお手当て法 【グループワーク】修了式のためのプランニング	
3月	23				基礎コースの総まとめ	●陰陽五行と食べ物との関係 ●陰陽五行と臓器との関係
	24				卒業制作【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