

カラダとココロをスッキリきれいにする♪

マクロビオティック基本食（ベーシックII-①）

～自分の体調をととのえる基本的な食養料理を学ぶ～

内 容	調 理 実 習 メ ニ ュ ー	
① <u>基本食ってなに？</u> 基本食について 献立のたて方の基本・食事のいただき方 マクロビオティックの食の10段階 ハレの日とケの日の料理の区別	・玄米ご飯（圧力鍋） ・季節の味噌汁 ・切り干し大根と油揚げの煮物★ ・青菜のおひたし★ ・オレンジババロア	9/8 (金)
② <u>YOU ARE WHAT YOU EAT !</u> 食は命なり まずは自分の健康状態のチェック（健康チェック表） 過去の食から、いまの健康状態を考える（食事記録） 食べ物の陰陽表をいま一度見てみる	・おめでとう（小豆入り玄米粥）★ ・ごま塩（黒胡麻8：2と白ごま10：1）★ ・根菜の旨煮 ・淡雪羹	9/22 (金)
③ <u>体質と体調はどう違うの？</u> 体質・体調とは 健康の七大条件 あなたのうんちはどのタイプ？ 大きなお便り・小さなお便り（排泄）	・雑穀入り玄米ご飯（土鍋） ・南瓜のポタージュ ・ひじき蓮根（ひじき蒟蒻）★ ・ベジミートボール ・レーズンボール	10/5 (木)
④ <u>自分の体調に合わせた食事とは</u> あなたのいまの体調は？自分で陰陽チェック 5つの体質のタイプ 日々の体調をととのえる食事（体質別） 長い目で体質を変えていく	・けんちん丼 ・季節の味噌汁 ・きんぴらごぼう★ ・水ようかん	10/19 (木)
⑤ <u>台所は家庭の薬局</u> 桜沢里真「キッチンをあずかる人は一家の薬局長」 手当法とは？ 内容手当：蓮根湯、コーレン、玄米スープ 外用手当：しょうが油、こんにゃく温湿布	・味噌おじや★ ・煮汁多めの小豆南瓜★ ・昆布の佃煮★	11/2 (木)

※ マクロビオティック・クッキングスクール・リマ藤が丘校では、ベーシックコースは基本のキ（5回）、入門（5回）、基本食（5回）、陰陽のキホン（5回）のどのコースからご受講されても構いません。ただし、ベーシックIの修了証は、基本のキ（5回）と入門（5回）の全10回の受講を終えた時点での授与が原則となります。また、ベーシックIIの修了証授与は、ベーシックIの修了証をすでに授与済であること、基本食（5回）と陰陽のキホン（5回）の全10回を終えていることが必要となります。

※ リマ藤が丘校では、講師が本校でご指導させていることをすべて網羅した上で、小さなお子様やご家族により受け入れてもらうためのマクロビオティック料理を独自のカリキュラムでご提供しております。受講料は5回毎のコースのみご受講の場合、「カラダとココロをスッキリきれいにする♪ マクロビオティック基本食（5回）」が35,000円、「同陰陽のキホン（5回）」が35,000円と各々異なりますが、最初に「マクロビオティック基本食（5回）」と「陰陽のキホン（5回）」の10回分をまとめてお支払いの場合は、クッキングスクール・リマのベーシックIIコースと同額とします（受講料65,000円で5,000円の割引になります。この時点で入校する場合は別途入校料5,000円が必要になります）。