

【年間講座内容】

月	季節	内容	テーマ	講義の内容
4月			オーガニック料理の魅力	●オーガニック料理とは何か？ ●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
			料理の基礎練習 【野菜の洗い方、切り方】	●オーガニック料理をはじめるとあたって ●オーガニック料理の標準食について
5月	春		春のお料理のコツ	●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
			春の簡単メニュー	●毎日のお食事の取り方&バランス ●オーガニック料理的、上手な食べ方のコツ
6月	春		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
			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	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
			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	夏		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
			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	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
			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 ●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	晩夏		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
			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	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（性別・年齢別）
			秋の簡単メニュー	【グループワーク】 もっと健康で幸せになるためのカウンセリング
12月	秋		自己望診断&お手当て法4	●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マクロビオティック食事法
			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
2019 /1月	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 ●食べ物がもつエネルギー&パワー
			冬の簡単メニュー	（穀物・野菜・海草・豆・調味料・水・料理法）
2月	冬		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
			冬のおもてなしメニュー	●冬のお手当て法
3月			基礎コースの総まとめ	●陰陽五行と食べ物の関係 ●陰陽五行と臓器の関係 ●水のエネルギーと臓器 ●正常な月経とは？
			【蒲田校】お料理発表会 【銀座校】謝恩 PARTY	●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

