

マクロビオティッククッキング

インストラクターコース（ウィークエンドクラス）

※変更版※
開講：日曜 / 於：本校

- ①『講義』とある回は講義のみで調理実習はありません。
②都合により、講師・テーマ等が変更になる場合があります。予めご了承ください。
③遅刻・欠席の場合は、必ず『前日17時まで』事務局宛にご連絡願います。当日のキャンセルは、キャンセル料（¥3,000）が生じます。ご注意願います。

2020年インストラクター講座カリキュラム

No	月日	曜日	時間	講師	テーマ	
①	1/26	日	10:00~13:00	岡田 英貞 リマ校長	<ul style="list-style-type: none"> 日本の食とマクロビオティック だしについて（昆布・混合だし・ベジブロス） 調味料の使い方（醤油・味噌・塩） 基本のキ（調理の基本・準備、立ち方及び姿勢） 衛生管理 	*講義・ワークショップ・軽食付
②			13:30~16:30	高桑 智雄 桜沢如一資料室・室長	<ul style="list-style-type: none"> マクロビオティック理論の伝え方 歴史と現在 陰陽の基本 よくある質問と答え方 	*講義・軽食付
③	3/1 →6/21	日	10:00~13:00	榎山 扶佐子 リマ講師	<ul style="list-style-type: none"> 基本の調理法をマスターする① ※少人数でグループ調理 ・玄米ごはん（土鍋と圧力鍋）・けんちん汁・小豆南瓜・切干大根と油揚げの煮つけ 	*講義・調理実習
④			13:30~16:30		<ul style="list-style-type: none"> 基本の調理法をマスターする② ※少人数でグループ調理 ・玄米おかゆパン・ミレットスープ・人参の蒸煮・きんぴらごぼう ・葛玉（小豆） 	*講義・調理実習
⑤	3/29 →7/12	日	10:00~13:00	森 騰廣 →榎山 扶佐子 リマ専任講師	<ul style="list-style-type: none"> 基本の調理法をマスターする③ ※少人数でグループ調理 ・雑穀入り玄米ご飯・夏と冬の味噌汁・鉄火味噌・青菜のおひたし 	*講義・調理実習
⑥			13:30~16:30		<ul style="list-style-type: none"> 基本の調理法をマスターする④ ※少人数でグループ調理 ・玄米クリーム・ごま塩・昆布の佃煮 	*講義・調理実習
⑦	4/19 →8/23	日	10:00~13:00	角元 康代 リマ講師	<ul style="list-style-type: none"> 手当て法をマスターする① 「外からの手当編」※Part1 ・生姜湯・こんにやく湿布・里芋パスタ・生姜油 	*講義・ワークショップ・調理実習
⑧			13:30~16:30		<ul style="list-style-type: none"> 手当て法をマスターする② 「飲み物編」※Part1 ・番茶・塩番茶・醤油番茶・梅醤番茶・味噌汁 「体質と体調について」 ・おめでとう 	*講義・ワークショップ・調理実習
⑨	5/24 →9/27	日	10:00~13:00		<ul style="list-style-type: none"> 手当て法をマスターする③ 「外からの手当編」part2 ・キャベツ枕・青菜・豆腐・お風呂の入り方・足湯・干菜湯 「体質と体調について」 ・味噌おじや 	*講義・ワークショップ・調理実習
⑩			13:30~16:30		<ul style="list-style-type: none"> 手当て法をマスターする④ 「飲み物編」※Part2 ・蓮根湯・コーレン・葛湯・はぶ茶・ねぎ味噌湯・椎茸スープ 「体調と食事について」 ・玄米ごはん・味噌汁・ひじき蓮根&ひじきコンニャク 	*講義・ワークショップ・調理実習

インストラクターコース（ウィークエンドクラス）

※変更版※
開講：日曜 / 於：本校

のみで調理実習はありません。
る場合があります。予めご了承ください。
当日のキャンセルは、キャンセル料（¥3,000）が生じます。ご注意願います。

2020年インストラクター講座カリキュラム							
No	月日	曜日	時間	講師		テーマ	
⑪	6/21 →10/25	日	10:00~14:00	大島 弘鼓	リマ講師、リマ名古屋校主宰・栄養士 ライフデザインメソッド&個性心理学コーチ	講師になったつもりで、いざ実践トレーニング! ① ・段取りと実際の動き、時間配分	*ワークショップ
			14:00~15:00			軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食
			15:00~17:00			食の歳時記とマクロビオティックの関わり	*講義
⑬	7/12 →11/1※追加	日	10:00~14:00			講師になったつもりで、いざ実践トレーニング! ② ・ベーシックI（初級）の授業を再現してみよう	*ワークショップ
			14:00~15:00			軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食
			15:00~17:00			・わかりやすい説明と話し方を身につける ・自分の魅力・強みを引き出す	*講義
⑮	8/23 →11/29※追加	日	10:00~14:00			講師になったつもりで、いざ実践トレーニング! ③ ・ベーシックII（中級）の授業を再現してみよう	*ワークショップ
			14:00~15:00			軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食
			15:00~17:00			・生徒の気持ちを理解する	*講義
⑰	9/27 →12/20※追加	日	10:00~14:00			講師になったつもりで、いざ実践トレーニング! ④ ・テーマに合ったメニューを考えて再現してみよう（例：熱が出た時） ・メニューの組み立て方、お手当の選び方	*ワークショップ
			14:00~15:00	軽食をいただきながら～ ・トレーニングの振り返り	*ワークショップ&試食		
			15:00~17:00	・陰陽五行論	*講義		
⑲	10/25 →2021.1/24 ※追加	日	10:00~14:00	大島 弘鼓	リマ講師、リマ名古屋校主宰・栄養士 ライフデザインメソッド&個性心理学コーチ	講師になったつもりで、いざ実践トレーニング! ⑤ ・実践トレーニングまとめ	*ワークショップ
⑳		日	14:00~17:00	岡田 英貞	リマ校長	・パーティーメニューをつくる	*調理実習・ワークショップ