

【リマのコースの流れ】

通常コース（年3回）

生活にマクロビオティックを取り入れ
楽しく深めていくコース

ベーシック I
10回（料理9／理論1）

ベーシック II
10回（料理9／理論1）

アドバンス I
10回（料理8／理論2）

アドバンス II
10回（料理8／理論2）

インストラクターコースはアドバンスII修了生が対象

※2023年以前のマスターコース修了生も対象とする

インストラクターコース（年1回）

将来のリマ、マクロビオティックを担う
人材育成コース

前期コース
workshop course

リマの伝統と精神を学び、ワークショップ形式で
伝える側に必要な陰陽の理解を深めるコース

10回×9,000円

【内容例】 講座時間：各回4～5時間

- ・桜沢里真・リマクッキングの精神を学ぶ
- ・ワークショップ形式で陰陽を考えた調理実習を行い
陰陽での説明や回答ができる練習をする
- ・医療と養生の違いを理解し、社会における伝え方の姿勢を学ぶ
- ・マクロビオティックを伝える上での必須の理論や概念を学ぶ

※インストラクターコース前期修了証授与

※アドバンスIIを終えて、もう少しマクロビオティックを
深めたい方や小規模な料理教室の開催を目的とする方にも
おすすめ。

後期コース
practical course

インストラクターとしての活動をふんだ
より実践的な経験を積むコース

10回×9,000円

前後期一括 20回×8,000円

【内容例】 講座時間：各回4～5時間

- ・オリジナルメニューを講師になったつもりでの調理実習
- ・BⅠ、Ⅱのメニューを講師になったつもりでの調理実習
- ・BⅠ、Ⅱの理論を講師になったつもりで講義実習

インストラクターコース修了証授与

助手実習・体験レッスン実習
各5回以上

・各回レポート提出

リマ・インストラクターとして講師や普及活動できる
リマ姉妹校の開講ができる
リマ本校の講師への道が開ける

2023.インストラクターコース・カリキュラム

2023/3/16

インストラクター前期(ワークショップコース)

	エンド (日)	デイ (月)	時間	講師	講座	内容
①	4/16	4/17	10:00～ 15:00	森校長	調理別体感ワークショップ① 玄米・昆布だし、味噌、大根料理他	・桜沢里真の想い ・玄米・昆布だし、味噌、大根料理、三年番茶などの調理による陰陽の違いを体験
②	4/30	5/1		森校長	調理別体感ワークショップ② 大根丸ごと1本	・食養料理の目的と注意 ・大根丸ごと1本を陰陽を考えて一物全体料理する葉っぱ～下部までを使って3～4品を作る)
③	5/28	5/29		高桑	講義 & ディスカッション① 医療と養生の違い	・医療と養生の違いを理解し、社会における伝え方の姿勢を学ぶ ・玄米、塙、砂糖、肉食、菜食を考える ・桜沢如一のCRUXを考える
④	6/18	6/19		森校長	調理別体感ワークショップ③ きんぴらごぼう色々	・食養料理の心得 ・色々なきんぴらごぼうを作つて、基本のきんぴらごぼうに比べて陰陽の違いを体験
⑤	7/9	7/10		森校長	調理別体感ワークショップ④ ベーシック I のメニュー	・食養料理の思想 ・ベーシック I のメニューを使って、陰陽両方の料理を作る(玄米ご飯、けんちん汁、車麩と玉葱の煮物、人参の蒸し煮)
⑥	7/30	7/31		森校長	調理別体感ワークショップ⑤ ベーシック II のメニュー	・地域による食養と献立 ・ベーシック II のメニューを使って、陰陽両方の料理を作る(おかゆパン、ミレットスープ、ひじき蓮根、小豆南瓜)
⑦	8/27	8/28		森校長	伝統レシピワークショップ① 桜沢里真のメニュー I	・桜沢里真・リマクッキングの精神 ・桜沢里真のメニューを使って陰陽調理(野菜の水無し炊き、時雨味噌、ベニエ・ド・マイス、さざれ石)
⑧	9/17	9/18		高桑	講義 & ディスカッション② マクロビオティックを伝える上での必須の理論や概念	・身土不二、一物全体、無双原理、宇宙の秩序、健康の七大条件、判断力の七段階など ・CRUXでディスカッション
⑨	10/8	10/9		森校長	伝統レシピワークショップ② 桜沢里真のメニュー II	・桜沢里真・リマクッキングの精神 ・桜沢里真のメニューを使って陰陽調理(雲片、八珍豆腐、餃子、シュウマイ)
⑩	10/29	10/30		森校長	伝統レシピワークショップ③ 桜沢里真のメニュー III	・桜沢里真・リマクッキングの精神 ・桜沢里真のメニューを使って陰陽調理(クリームシチュー、コーフーハンバーグ、フルールサラダ、パン・オーサワ)

インストラクター後期(プラクティカルコース)

	エンド (日)	デイ (月)	時間	講師	講座	内容
①	11/19	11/20	10:00～ 15:00	森校長	【調理実習】講師の立場になって教える① オリジナルメニュー I	・自分が得意なオリジナルメニューで、講師になったつもりで作る(一人一品)
②	12/10	12/11		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える② オリジナルメニュー II	・自分が得意なオリジナルメニューで、講師になったつもりで作る(一人一品)
③	2024. 1/28	2024. 1/29		高桑	【講義実習】講師の立場になって教える① ベーシック I	・ベーシック I の「マクロビオティックについて」を、講師になったつもりで教える
④	2/18	2/19		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える③ ベーシック II メニュー1～4回目	・ベーシック II の1～4回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑤	3/10	3/11		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える④ ベーシック II メニュー5～7回目	・ベーシック II の5～7回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑥	3/31	4/1		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える⑤ ベーシック II メニュー8～10回目	・ベーシック II の8～10回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑦	4/21	4/22		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える⑥ ベーシック I メニュー1～4回目	・ベーシック I の1～4回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑧	5/12	5/13		高桑	【講義実習】講師の立場になって教える② ベーシック II	・ベーシック I の「陰陽について」を、講師になったつもりで教える
⑨	6/2	6/3		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える⑦ ベーシック I メニュー5～7回目	・ベーシック I の5～7回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る
⑩	6/23	6/24		森校長	【調理実習】講師の立場になって教える⑧ ベーシック I メニュー8～10回目	・ベーシック I の8～10回目のメニューを使って、講師になったつもりで作る