

	日曜日	月曜日	火曜日	調理実習内容	講義内容・お手当
第1回	4月17日 土曜日	4月19日	4月20日	けんちん丼 春の味噌汁 ネギとワカメの酢味噌和え 生姜味噌+季節野菜 煮あんずの葛ソース	陰陽とは 陰陽を通して世界を見る 「魔法のメガネ」
第2回	5月16日	5月17日	5月18日	ほうとう 食養生さんぴら 大根のマリネ 陰・陽 五平餅	調理法の陰陽 食養生とは 切り方、熱源、調味料で変わる陰陽
第3回	6月13日	6月14日	6月15日	はと麦入り玄米ごはん 夏のミレットスープ 板麩と青菜のチンジャオ 青菜の磯和え 青菜と油揚げの煮付け	体質と体調について 自分の身体の陰陽を知る 今までの食を振り返る 今の自分に合う副食
第4回	7月10日 土曜日	7月12日	7月13日	玄米ごはん(塩入り・塩なし) 夏の冷やし味噌汁 ごま塩(8:2、10:1) 夏野菜の揚げ味噌びたし 風味付け	手当てとは 人の体に流れる電気を知る 生命に欠かせない塩 1%体液の塩辛さを知る 三年番茶・塩番茶
第5回	8月22日	8月23日	8月24日	冷製梅シソうどん 野菜スープ ひえクロケット フルーツゼリー	陰陽と酸アルカリ 現代食生活を乗りこなすコンパス 食べたものが血液を作る 梅醬番茶・醬油番茶
第6回	9月12日	9月13日	9月14日	ごぼう入り炊き込みご飯 餃子スープ ひじきれんこん かぼちゃときなこの串団子	自律神経について 体の自動調節装置 自律神経を整える 朝に出る症状・夜に出る症状 葛湯・スワイショウ・瞑想
第7回	10月17日	10月18日	10月19日	カムカム鍋で炊く玄米ごはん のっぺい汁 白ゴマふりかけ 八宝菜 蒸しりんごの葛ソース	痛みについて 肩こり、腰痛、関節痛…etc 血液の汚れをきれいにする 生姜湿布・里芋パスター こんにゃくシップ・生姜油
第8回	11月14日	11月15日	11月16日	みそおじや かぶのそぼろあん キャベツとふのりの辛子和え ちぎりだんご	発熱の陰陽 熱のお手当 第一大根湯・ネギ味噌湯 豆腐パスター・キャベツ枕
第9回	12月12日	12月13日	12月14日	土鍋炊き玄米ごはん(2時間) 冬の味噌汁 小豆カボチャ しぐれ味噌 干し柿のクルミ包み	冷え、婦人病 あなたの冷えは陰性? 陽性? 月のリズムと月経 干葉湯 布ナブキン
第10回	1月15日 土曜日	1月17日	1月18日	玄米むすび ふるふき大根汁仕立て れんこんさんぴら 車麩と白菜の煮物 かぼちゃの葛玉	肌に現れる症状の陰陽 位置と状態で陰陽の判断をする カサカサ・ジクジク・ブツブツ 食物との関係 干葉湯・よもぎ湯・どくだみ湯・生姜油
第11回	2月13日	2月14日	2月15日	おかゆパン ビーンズスープ 揚げコーフーのネギ煮 たんぼぼコーヒーゼリー	心の陰陽 悲観的と楽観的 食べ物で心も変わる? 楽々と生きる 甘い野菜のスープ
第12回	3月13日	3月14日	3月15日	ちらし寿司 白玉入りすまし汁 ひじきの白和え 黒豆煮 さつまいもとりんごの茶巾	まとめ

※講義内容は状況により変更になる場合があります。

※振り替え受講の際は、ご連絡下さい TEL: 0531-45-3069