

	曜日	日程	講義		調理実習 (デモ)
第1回 4月	日 火	4月28日 4月30日 10時~14時	炭水化物	エネルギー産生のしくみ 甘いもの中毒から脱する 主食と補食 低血糖対策	主食のつくりかた 補食の摂り方 さまざまなスープ
第2回 5月	日 火	5月26日 5月28日 10時~14時	タンパク質	タンパク質の重要性を深く知る 消化吸収のしくみ 消化吸収しやすい食べ方	味噌汁 ボーンブロス だる消しスープ
第3回 6月	日 火	6月23日 6月25日 10時~14時	ミネラル	ミネラルとメンタルの関係性 なぜミネラル欠乏が起こるのか 鉄、亜鉛、マグネシウム	動物性食材の調理 重ね煮 低温調理
第4回 7月	日 火	7月21日 7月23日 10時~14時	脂質	脂質を上手に味方につける コレステロールと胆汁 オメガ3とオメガ6・MCT	麴漬け 食べ合わせ ミネラルの多い食事
8月	お休み				鉄の調理器具
第5回 9月	日 火	9月22日 9月24日 10時~14時	ビタミン	脂溶性と水溶性 それぞれの説明 特に不足しがちなVDとVA	鉄の多い食事 亜鉛の多い食事 Mgの多い食事
第6回 10月	日 火	10月20日 10月22日 10時~14時	自律神経	交感神経と副交感神経 ストレスと交感神経優位 自律神経の整え方	脂質の取り方 亜麻仁油・エゴマ油 MCTオイル
第7回 11月	日 火	11月24日 11月26日 10時~14時	ホルモン 神経伝達物質	現代に多い副腎疲労と 甲状腺機能低下 ホルモンを整えるための方法	その他 解毒食材 リブレの使い方
第8回 12月	日 火	12月22日 12月24日 10時~14時	解毒、ダイエット	解毒の仕組みと解毒力の高め方 欠食とファスティングのリスク 解毒にひかれる心理状態	腸内環境を整える 抗酸化食材 など
第9回 1月	日 火	1月26日 1月28日 10時~14時	睡眠 運動 考え方	食以外の生活習慣の重要性 整えるヒント	
第10回 2月	日 火	2月23日 2月25日 10時~14時	検査と栄養状態 サプリメント	サプリの選び方・摂り方 検査の選び方・読み方 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