

	曜日	日程	講義		調理実習	
第1回 4月	土 ～ 水	4月19日 ～ 4月23日	エネルギーを満たす 血糖コントロール	分子栄養学とは 摂取カロリーと自律神経の関係 主食と補食 低血糖対策	食欲を出すためのドリンク もち麦ごはん 味噌汁 小豆かぼちゃ	フルーツヨーグルト 栄養満点おじや 納豆 もずく酢
第2回 5月	土 ～ 水	5月17日 ～ 5月21日	タンパク質を満たす	タンパク質の働き 胃の働きとピロリ菌 タンパク質の摂取の仕方 量	ボーンブロス 塩麴・玉ねぎ麴・醤油麴 麴漬け 酒粕ペースト お揚げと野菜の卵とじ	梅フムス 味噌漬け ざっくり麻婆豆腐 豆乳プリン
第3回 6月	土 ～ 水	6月14日 ～ 6月18日	鉄を満たす	鉄の働き 赤血球と鉄と貧血 鉄不足の原因 鉄の摂取の仕方 量	アマランサスもち麦ごはん ミネラルたっぷりふりかけ 鳥レバーの山椒煮 切り干し大根ツナサラダ	いりこ出汁サンラータン イワシ缶とトマトのレモンマリネ アサリとジャガイモの重ね煮 なまり節の梅煮 他
第4回 7月	土 ～ 水	7月19日 ～ 7月23日	控えめが良い食べもの	お腹のカビについて 漏れる腸（リーキーガット） 食物とアレルギーの関係 砂糖・小麦・乳製品のリスク	ターメリックライス 蒸しナスとイカのピリ辛もずくダレ ビーツのマリネ 豆腐の塩麴漬	鯖缶ココナッツミルクカレー 生姜の佃煮 青菜の梅和え ココナッツチュー 他
8月	お休み					
第5回 9月	土 ～ 水	9月20日 ～ 9月24日	ミネラル ビタミン	カルシウム・マグネシウム・亜鉛 ビタミンA・ビタミンD 各栄養素の働き 摂取基準量 食材 サプリ	ミレットごはん 鮭とキノコの包み焼き わかめそばサラダ ゴーヤと豆腐のサラダ	カボチャのスパイシーポタージュ にんじんと高野豆腐の煮物 モロヘイヤのナムル きなこ黒ゴマ棒
第6回 10月	土 ～ 水	10月18日 ～ 10月22日	脂質について 胆汁 SIBOについて	脂質の役割 各脂肪酸の構造 働きについて 胆汁の役割とサポートの仕方 SIBOの症状・原因・対策	ホタテごはん ブリの西京味噌漬 アボカド海苔ボン酢	舞茸汁 キノコのおろし和え イチジクとルッコラのサラダ
第7回 11月	土 ～ 水	11月15日 ～ 11月19日	血液検査と栄養解析	血液検査の結果から栄養状態を 推測する方法 自律神経・タンパク質・鉄 消化力・血糖コントロールカ 他	秋鮭の粕汁 ブロッコリーと牛細切れの重ね煮 オートミールのお好み焼き かぼちゃの胡麻和え	ニンジン葉のふりかけ キノコとネギの重ね煮マリネ 豆乳茶碗蒸し ココナッツチョコレート
第8回 12月	土 ～ 水	12月20日 ～ 12月24日	副腎と甲状腺	ホルモンについて 副腎皮質ホルモン コルチゾール 副腎疲労について 対処方法 甲状腺機能低下 対処方法	黒米入り麦ごはん 牡蠣とキャベツの重ね煮 豆腐入りふんわり卵のきのこあんかけ ブロッコリーのゴマヨ和え	ダル消しスープ 冬のチリコンカン ロシア風ニンジンサラダ くるみデザート 他
第9回 1月	土 ～ 水	1月17日 ～ 1月21日	デトックス 睡眠 運動	解毒の仕組み 3つの段階 解毒の進め方 必要な栄養素 良い睡眠にするために 運動を始めましょう	牡蠣雑炊 俺のサラダチキン カリフラワーとアオサの酒粕フリッター キャベツの梅和え	砂肝のねぎダレ スーパーデトックスサラダ 切り干し大根と菊芋の煮物 ごぼうの味噌漬 他
第10回 2月	土 ～ 水	2月14日 ～ 2月18日	メンタルと栄養 更年期対策 ダイエット まとめ	栄養素を精神の関係 更年期に生じること 対策 安全なダイエットの進め方 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