



## 2024年度 健康自然食コンサルタント取得講座 日程

10:30～13:30



### ◆東京校

初級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
隔週火曜日	4/23	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	8/6

初級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
月一回土曜日	4/27	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/30

### ◆大阪校

初級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
月一回金曜日	5/31	6/14	7/12	9/27	10/11	11/8	12/20	2025/1/17

### 2024年度 健康自然食コンサルタント取得講座 レッスン内容

①	自然食の基本とは ～玄米の炊き方、調味料の選び方・添加物を使わない簡単な出汁の取り方、調味料の選び方～
②	栄養バランスがとれた献立を作るコツ ～まごわやさしいこ、食事ピラミッド～
③	玄米ご飯の美味しい炊き方栄養を逃がさない！水無し調理法
④	お肉なし、油も控えめなのに美味しい中華メニュー ～肉の代わりになる大豆製品～
⑤	お肉やバターを使わないのに美味しい洋風メニュー ～健康的なパンの選び方、洋食な味付けのポイント～
⑥	家庭にある食材で食養手当法～梅醤番茶・椎茸スープ～
⑦	発酵食品の活用～腸活に役立つ、免疫を高める発酵食の使い方～
⑧	玄米自然食で会席料理に挑戦～日本人なら知っておきたい会席料理のルール 基礎編～