

## 2024年通学 上級コース 10:30～13:30

### ◆東京校

上級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
隔週火曜日	日程 調整中							
月一回土曜日	4/20	5/18	6/15	7/20	9/21	10/19	11 /16	12/21

### ◆大阪校

上級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
月一回木曜日	2/29	3/28	4/25	5/23	6/13	7/25	9/26	10/24

### 上級コース レッスン内容

①	プロの栄養士が行う栄養計算の基礎 ～食品成分表の見方と計算方法～
②	女性に多い冷えを防ぎ、体を温める食事法
③	菜食でおもてなし
④	様々な食事療法 ～マクロビオティック、糖質制限などを比較～
⑤	胃腸のトラブルを防ぐ食事法～胃のトラブル、便秘、下痢、過敏性腸症候群を防ぐ食事～
⑥	病気別の食事法～糖尿病・高血圧・脂質異常・腎臓病の食事を比較～
⑦	少食・ファスティング・断食とは ～ファスティング・断食の有効性と注意点～
⑧	一汁三菜の献立(基本に戻る)