



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～



2024年通学 中級コース 10:30～13:30



◆東京校

中級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
隔週火曜日	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3

中級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
月一回土曜日	4/13	5/11	6/8	7/13	9/14	10/12	11/9	12/14

◆大阪校

中級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
月一回金曜日	3/1	3/29	4/26	5/24	6/21	7/26	9/20	10/25

中級コース レッスン内容

①	無農薬や無添加の定義を再確認 ～加工食品の選び方、上手な付き合い方を学ぶ～
②	免疫力を高めるメニューの作り方 ～感染症を予防する栄養素や成分、腸内環境と免疫の関わり～
③	プロの栄養士の考え方を学ぶ栄養バランスを整えるフレーム 「4群点数法」と「6つの基礎食品」
④	お弁当作りで困らないコツ ～時短にもなる美味しい保存食・常備食～
⑤	医食同源と薬膳入門 ～生薬の効果効能を解説～
⑥	家庭にある食材で食養生当法(応用編) ～風邪の諸症状を和らげる食材など～
⑦	女性に多い悩み貧血対策の薬膳 ～貧血の医学的な基礎知識、貧血に役立つ栄養素と生薬～
⑧	菜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応用編～

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	2024/12/17	2025/1/14	1/28	2/4	2/18	3/4	3/18	4/1
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	2024/11/15	12/13	2025/1/24	2/28	3/28	4/25	5/23	6/27

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)



2024年通学 師範科コース 10:30～14:00

◆東京校

師範科	①	②	③	④
月一回土曜日	2025/2/15	2025/3/15	2025/4/19	2025/5/17
隔週火曜	2025/4/22	2025/5/13	2025/5/27	2025/6/10

◆大阪校

師範科	①	②	③	④
月一回金曜日	2024/11/14	2024/12/12	2025/1/23	2025/2/27

※日程が変更となる場合がございます。詳しくは、スクールまでお問い合わせ下さい。

師範科コース レッスン内容

①	食生活の『洋風化』にどうブレーキをかけるか
②	油・砂糖を使わない食事 春らんまん
③	食べる!ことの意義 おもてなしの心
④	健康自然食インストラクター試験