

新潟教室受講生募集中！

食で健康な心身をつくり、維持することは、これからの時代ですますます重要となり、様々な場面で、食の専門的な知識、技術が求められるでしょう。この講座では、栄養学だけではなく、マクロビオティックの理論と技術を学ぶことで、よりバランスのとれた体と心をつくる方法を身につけることができます。

同じカリキュラムで開催する教室の中でも、座学あり、実習あり、レポートあり、というのは実は珍しいのですが、使えない資格を取る必要はない、という考えのもと、準食学士資格取得を目標に1年間全力でバックアップさせていただいております。

入門過程 マクロビオティック A 級講座

☆受講日 受講者様と日程を調整し、決定します

☆受講料 193,200円（消費税込）

内訳：入学金 10,800円・教材費 75,600円・受講料 96,000円（材料費込）・検定試験料 10,800円

☆受講回数 月1回 10:00~14:30 4.5時間 × 6回

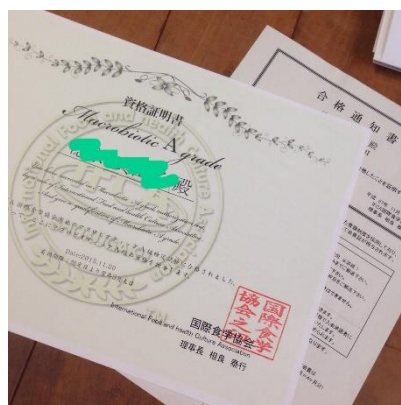
☆カリキュラム

	科目名	調理実習
第1回	①マクロビオティックの基礎知識 ②マクロビオティックの実践に向けて	基本のレシピ(玄米ごはんの炊き方、だしのとり方、野菜の切り方)
第2回	③食材を知る PART.1(玄米と雑穀) ④食材を知る PART.2(旬の野菜)	季節のレシピ
第3回	⑤食材を知る PART.3(豆類・種子とナッツ・きのこ・海藻) ⑥食材を知る PART.4(そのほかの食材)	季節のレシピ
第4回	⑦陰陽の理解を深める ⑧「献立」を考える	季節のレシピ
第5回	⑨料理のポイント ⑩正しい「食べ方」	季節のレシピ
第6回	⑪マクロビオティックのライフスタイル ⑫マクロビオティックで人生を広げる	季節のレシピ

※調理実習のメニューは、テキストの中から季節にあわせたものをピックアップするかたちになります。

☆レポート提出 講義終了後、次回に課題レポートを提出

☆修了試験 筆記試験 第6回目開催日に実施
試験に合格すると「マクロビオティック A 級」の資格認定がされます。



準食学士対応プログラム 専門課程 **マクロビオティック S 級講座**

☆受講日 受講者様と日程を調整し、決定します

☆受講料 193,200円(消費税込)

内訳:教材費86,400円・受講料96,000円(材料費込)・検定試験料10,800円

☆受講回数 月1回 10:00~14:30 4.5時間 × 6回

☆カリキュラム

	科目名	調理実習
第1回	①マクロビオティックと食学 ②栄養素の知識	離乳食(玄米クリーム 他) 幼児期レシピ(スパゲティミートソース 他)
第2回	③食生活の課題 ④マクロビオティックとデトックス	思春期のレシピ(白身魚のゆず醤油ソース 他) 中年期のレシピ(玄米ロール、黒ゴマと甘酒の汁粉 他)
第3回	⑤移行期の反応と陰陽五行の知識 ⑥健康状態の判断	老年期のレシピ(かぼちゃのリゾット 他) むくみすっきりレシピ(玉ねぎのファルシ 他)
第4回	⑦バランスの調整 ⑧マクロビオティックダイエット	身体を温めるレシピ(蒸し蓮根のマスタードあえ 他) アンチエイジングレシピ(マーボー丼 他)
第5回	⑨生活習慣病とマクロビオティック ⑩マクロビオティックとビューティースキン	代謝を上げるレシピ(はと麦入玄米ごはん 他) 簡単デトックス1DAYプラン(スタミナブレンドドリンク 他)
第6回	⑪ライフステージとマクロビオティック ⑫社会のニーズとマクロビオティック	タイプ別簡単ドリンク(おろし大根茶、梅醤番茶、梅醤葛湯) 伝統食(講義)

※調理実習のメニューは変更になる場合があります。テキストの中から季節にあわせたものをピックアップするかたちになります。

☆レポート提出 講義終了後、次回に課題レポートを提出

☆修了試験 筆記試験 第6回目開催日に実施

試験に合格すると「マクロビオティック S 級」の資格認定がされます。その後、準食学士認定手続きが可能となります。

☆資格取得について

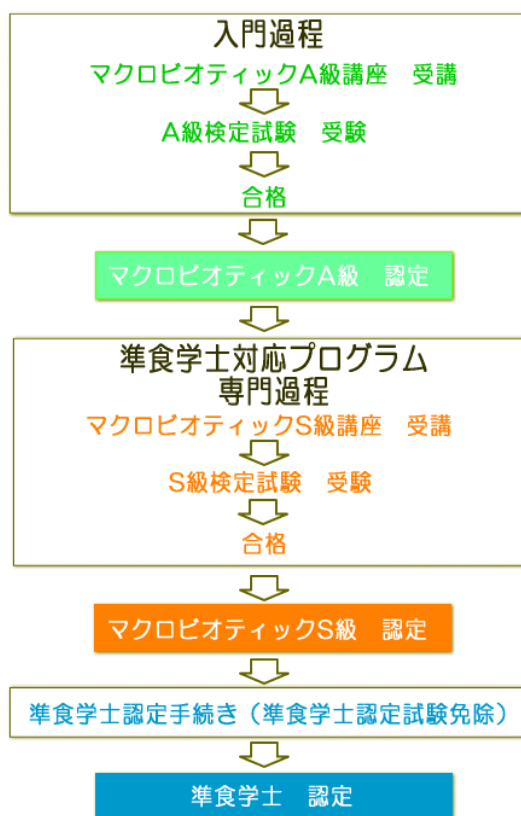
IFCA では各検定・認定試験毎に合格者の支援・保護を目的とした登録制度を採用しており、合格者は合格通知受領後、会員登録することで資格者証が授与されます。資格取得後、IFCA への登録手数料を別途納付いただきます

国際食学協会 /IFCA(通称:アイエフシーエー)とは～ 公式 HP (<http://shokugaku.net>)

☆食養学やマクロビオティックから現代栄養学、そして各ご家庭に代々伝わるレシピや食事療法に代表される日本の良き食文化・食の智慧を「食学」と定義し、21世紀現在の人々やその子供たちに、さらに世界の人々に提供して後世に引き継いでいきたい。

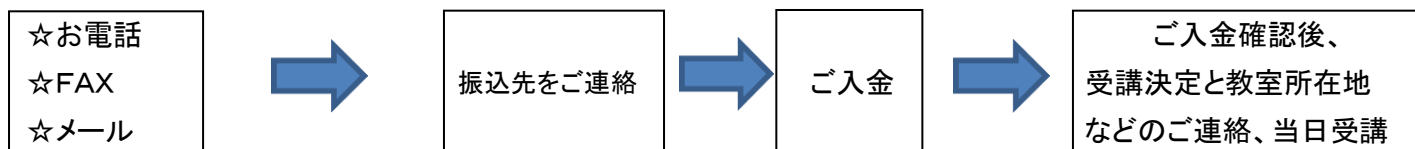
☆「食は命なり」「健康・道徳・経済の根源は食である」という理念を日本をはじめ、広く国際社会にも智得の場を普及していきたい。IFCA は、こういった「願い」から発足いたしました。

資格取得の流れ



お申し込みから受講までの流れ

お申込み



☆お支払いは銀行振込、ゆうちょ振込、現金払い、カード払い（手数料3.5%）からお選びいただけます。

☆お申し込み後7日以内に受講料のお振込をお願いいたします。

☆いったん納入されました受講料につきましては、理由の如何を問わずご返却はいたしません。

☆振込手数料は、ご負担ください。

☆講座お申し込みとともに、IFCAに受講者様の登録、教材発注となりますので、上記についてご理解のほどよろしくをお願いいたします。

☆A級合格後、IFCAへの入会（要入会金、年会費）が必要となります。

講師 リナジーライフ・コンサルタント 佐藤 美菜子

2010年～2016年2月まで「マクロビオティック屋たね」を経営。5年にわたり、新潟市青陵幼稚園に給食を提供、2015年ミスユニバース新潟大会にてマクロビオティックとブレインアップデート講師を務める。栄養士、準食学士、リマッキングスクール師範科卒、マクロビオティックトータルライフアドバイザー上級、マクロビオティックスイーパーティシエ、食育インストラクター



お問い合わせ・お申し込み

TEL/FAX 025-201-7592

携帯 090-4011-1158

HP <http://echigo-tane.info>

E-Mail gohan@echigo-tane.info

