

こころごはん講座ベーシックコース カリキュラム表

	ごはん編	こころ編	料理実習
DAY1	旬の食材を知る - こころごはんとは - 栄養学の基礎 - 季節の野菜の効能を知る	こころを知る① - 心とは何か - 心と体をつなぐホルモン - どんな気持ちで食べるかで栄養が変わる - 体の食欲、心の食欲への対応方法	・野菜の切り方 ・素材を活かしたシンプル調理法 (重ね蒸し、オイル蒸し、サラダ)
DAY2	出汁・玄米を知る - 出汁の基本、玄米の基本 - 割合で覚えるシンプルおうちごはん - 体と心のお悩み別栄養素の取り入れ方	こころを知る② - ”やめられない” ”続かない” 理由とその対処方法 - ネガティブビリーフの認識と見直し - マインドアップワーク	・出汁のとり方 (一番だし、水だし) ・鍋炊き玄米の炊き方 ・素材を活かしたシンプル調理法 (基本の味噌汁、煮物)
DAY3	発酵調味料を知る - 発酵の基本、麹の基本 - 発酵調味料の選び方・活用方法 - 幸せを生み出す食事と心と体の関係	こころを知る③ - 潜在意識を味方につける習慣づくり - 心の悪循環を断ち切る方法 <マインドアップワーク>	・塩麹・醤油麹作り ・季節のこころレシピ展開実習
DAY4	こころごはんレシピの立て方 - ごはん作りタイムスケジュールの立て方 - 心と体を整えるこころごはんレシピ発表会	こころを知る④ - 心の平穩ラインを見つける - 自分の歴史を振り返る - マインドアップワーク - 2ヶ月の振り返り	・季節のこころレシピ展開実習

一生ものの
”食”と”心”の習慣をつくる
こころごはん講座
ベーシックコース

講義 4回



個別サポート

第7~9期限定価格

~~216,000~~円(税込)

▶ 162,000円(税込)

※別途課題図書費がかかります

講座	場所	開催曜日	詳細日程
第7期 (週末コース) 6名限定	桜新町 サロン	第2・4土曜	4/14、4/28、5/12、5/26
第8期 (平日コース) 6名限定	桜新町 サロン	第2・4水曜	4/11、4/25、5/9、5/23
第9期 (短期集中コース) 6名限定	対面講義2日間 + オンライン講義2時間 x2		対面：5/3、5/4 オンライン：5/27、6/16

※7期・8期 時間は毎回 11:00 ~ 16:30 を予定しています

※9期：対面講義は 10:30~17:30、オンライン講義は 19:00~21:00 を予定しています