

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 | <p>旬の食材を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>こころを知る①</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 | <p>出汁・玄米を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>こころを知る②</p> <ul style="list-style-type: none"> - ”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 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 | <p>発酵調味料を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> - 発酵の基本、麹の基本 - 発酵調味料の選び方・活用法 - 幸せを生み出す食事と心と体の関係 | <p>こころを知る③</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 塩麹・醤油麹作り ・ 季節のこころレシピ展開実習 |
| DAY4 | <p>こころごはんレシピの立て方</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>こころを知る④</p> <ul style="list-style-type: none"> - 心の平穏ラインを見つける - 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 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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

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9期 6名限定 (週末コース) | 桜新町 サロン | 第1・第3土曜 | 2/2、2/16、3/2、3/16 |
| 第10期 6名限定 (平日コース) | 桜新町 サロン | 第1・第3水曜 | 2/6、2/20、3/6、3/20 |

※時間は毎回 11:00 ~ 16:30 を予定しています

※こころキッチン代表阪本が本コースの講師を務める最後の機会となります

(2019年春以降はこころキッチンプランナーメンバーが担当)