

# こころごはん講座インストラクターコース カリキュラム表

	AM	料理実習	PM
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	・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)	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
DAY2	自分の価値観を掘り下げる - 自分の強みを知る - 自分史を作る		魅せる発信の作り方① - プロカメラマンに学ぶ! 美味しい料理写真の撮り方講座
DAY3	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	・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)	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 - ネガティブビリーの認識と見直し - マインドアップワーク
DAY4	こころを知る③ - 一生ものの”食”と”心”の習慣を 身につけるタイムマネジメント方法 - 夢を叶える行動計画の立て方		こころを知る④ - ネガティブ感情に振り回されない自分軸 の作り方 - 行動できる自分に変わるセルフコーチン グ術
DAY5	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	・塩麹・醤油麹作り ・万能発酵たれ ・ドレッシング作り ・季節のこころレシピ展開実習	こころを知る⑤ - 潜在意識を味方につける習慣づくり - 心の平穏ラインを見つける - マインドアップワーク
DAY6	自分の強みを活かした オリジナル IDay レッスン作り① - ビジネス基礎理論 - ターゲット・キャッチコピー設定 - オリジナル IDay レッスンアイデア 考案方法		魅せる発信の作り方② - 心を惹きつけるブログ・SNS の作り方 - 継続的な発信戦略の立て方
DAY7	こころごはんレシピの考え方 - 心と体を整えるレシピの考え方 - こころごはんレシピ作成方法	・2週間で出来る味噌作り / 味噌玉作り ・発酵調味料かけあわせ実験 ・季節のこころレシピ展開実習	カウンセリングスキルを身につける - カウンセリングの基礎 - カウンセリングロールプレイング
DAY8	<課外実習>五感で感じる*地方の食を巡るこころごはんの旅		
DAY9	スイーツについて知る - 甘いものとの上手な付き合い方 - 心と体を整えるスイーツ作りのポイント	・季節の発酵 & 米粉スイーツ作り (一汁一菜ランチつき)	「料理」を仕事にするための心構え - 告知・集客・価格設定の考え方 - 心を動かすプロフィール作り

# こころごはん講座インストラクターコース カリキュラム表

	AM	料理実習	PM
DAY10	自分の強みを活かした オリジナル IDay レッスン作り② - 現在の課題・問題点洗い出し - セルフブランディングのポイント		プレゼンテーション発表会 <自己紹介・座学編>
DAY11	こころごはん献立の考え方 - 心と体のリズムに合わせた 献立の考え方	・スーパー見学実習 ・季節の食卓デザイン実習	プレゼンテーション発表会 <料理実習編>
DAY12	こころごはん講座まとめ① - 振り返りテスト (筆記・カウンセリング)	・季節のこころごはんパーティー	こころごはん講座まとめ② - マインドマップを活用した 3年後の来設定ワーク - 6ヶ月の振り返り

あなたの「好き」を  
一生の仕事にする

こころごはん講座  
インストラクターコース

講義 12 回 + 個別サポート

## 2019年以降 募集開始予定

講座	場所	開催曜日	詳細日程
<b>第7期</b> (週末コース) 募集終了	桜新町 サロン	毎月 第1日曜 / 第3日曜	募集は終了しました
<b>第8期</b> (平日コース) 募集終了	桜新町 サロン	毎月 第1水曜 / 第3日曜	募集は終了しました

※ 7期・8期 時間は毎回 11:00 ~ 16:30 を予定しています

※ Day12 最終回のみ第5日曜となります ※ 第3日曜は7期8期の合同講義となります