

通い型体質改善料理教室 STEPI 基礎コース

		座 学 セミナー内容	調 理 お献立			
基礎 コース	♪	・アンチエイジングな生活とは①	一日の食リズム	老廃物を出して美肌をつくるスムージー又はポタージュ	季節に応じた野菜や果物で・・・	
		I	・現代の食生活の現状把握 と病気の因果関係	ごむのしょくせいかつ	玄米ごはんを美味しくするとき方と炊き方	圧力鍋で炊く玄米ごはん
			・体調不良の原因と改善方法	五無の食生活 We are what we eat 我々は食べ物で出来ています	体内の掃除をしてくれる発酵調味料 体質改善料理の基本 豆腐の料理	酵素たっぷり味噌スープ 体質改善きんぴらごぼう 豆腐から揚げ・おからのサラダ
	♥	・白砂糖の実態と恐ろしさ	白砂糖を摂りすぎると・・・	毎日食べても安心なスコーン	マクロビスコーン	
	♪	・アンチエイジングな生活とは②	一日の食リズム	老廃物を出して美肌をつくるスムージー又はポタージュ	季節に応じた野菜や果物で・・・	
		II	・なぜ人は病気になるの?!	いちぶつぜんたい	玄米ごはんを美味しくするとき方と炊き方	土鍋で炊く玄米ごはん
			・「頭痛」の原因と改善方法	「一物全体」 しんどふじ 「身土不二」	野菜と豆腐のヘルシー中華料理 便秘解消スープ ソースはパスタに絡めても・・・	マクロビ麻婆豆腐 季節に応じた食材で・・・ 豆腐のニョッキ
	♥	・甘いお菓子を欲しがるとは	白砂糖の実態	便秘改善スイーツ	おからのクッキー	
	♪	・アンチエイジングな生活とは③	一日の食リズム	老廃物を出して美肌をつくるスムージー又はポタージュ	季節に応じた野菜や果物で・・・	
		III	・なぜ人は病気になるの?!	「酸性食品」	植物性たんぱく質を摂って上手にアンチエイジング	マクロビ八宝菜
			・正しい食事で体質改善	「アルカリ性食品」	身体が引き締まる魔法のサラダ 疲労回復、離乳食・介護食にも最適 ごはん滋養豊富な美味しい玄米	ミレットサラダ デトックスベジスープ① 玄米ごはん
	♥			マクロビパウンドケーキ	フルーツパウンドケーキ	
♪	・アンチエイジングな生活とは④	体内を美しくするもう一つの方法	老廃物を出して美肌をつくるスムージー又はポタージュ	季節に応じた野菜や果物で・・・		
	IV	・低体温、冷え性の原因と改善方法	「陰性と陽性」	乳製品不使用の安心グラタン	餅キビのポテトグラタン	
		・バナナダイエットの落とし穴	理想体温36.55～37.23℃ 野菜の力を信じよう 婦人科系を強くする	想定外に美味しいおからサラダ ベジブロスで作る感動のポタージュ むくみが改善するデザート	おからサラダ ライスペーパー巻 季節野菜のポタージュ マクロビぜんざい	
♥		体質改善にも役立つケーキ	便秘改善パンケーキ	しっとりパンケーキと玄米クリーム		

♪スムージー又はポタージュ ♥おやつ

時間に余裕が出来てきたらお献立にない料理を作りレパートリーを増やしましょう。

通い型体質改善料理教室 STEPⅡ スキルアップコース

		座 学 セミナー内容	調 理 お献立		
スキルアップコース	♪	・アンチエイジングな生活とは④	正しい呼吸法でダイエット	ホルモンのバランスを整えるポターージュ	クルミの亜麻味噌ポターージュ
	V	・シミが出来る本当のメカニズム	子供にシミが出来ない理由	野菜たっぷり、老化防止に役立ちます	五目煮大豆
		・正しい食べ物が体内の老廃物を どんどん吐き出す	肝斑の原因と改善方法 目指せ！素肌美人	おやつやお弁当にも大人気 体内の老廃物を吐き出すスープ ホルモンバランスが整いお肌が潤うサラダ	玄米揚げにぎり 切干大根デトックススープ 美肌人参サラダ
	♥		白砂糖不使用の安心スイーツ	簡単に出来るトリュフ	マクロビガトーショコラ
	♪	・アンチエイジングな生活とは	正しい呼吸法でダイエット	免疫力を上げる美味しいポターージュ	季節に応じた野菜のポターージュ
	VI	月と共に暮らす ①	新月のデトックス {新月⇒満月}	婦人科系のガンや更年期を予防する料理	呉汁
		月と共に暮らす ②	満月のデトックス (満月⇒新月)	婦人科系のトラブル予防と改善 三ツ星レストランでいただくポターージュをつくる	あずきかぼちゃ ベジブロスで作る最高に美味しい かぼちゃのポターージュ
	♥	・白砂糖の実態と恐ろしさ	甘いものが止められる方法	それでも甘いものは食べたい!!!	マクロビチョコトリュフ
	♪	・アンチエイジングな生活とは	正しい呼吸法でダイエット	免疫力を上げる美味しいポターージュ	季節に応じた野菜のポターージュ
	VII	・「便秘」の原因と改善方法	便秘は薬に頼らず食べて改善する	行楽弁当の主役に 血液浄化に役立つポターージュ アトピー改善に役立つサラダ ビールのおつまみにも・・・	玄米いなり寿司 玉ねぎのポターージュ アマランサスポテト ごぼうのチップ
		♥		乳製品を使わないケーキ	しっとりフワフワスポンジケーキ マクロビデコレーションケーキ
	♪	・アンチエイジングな生活とは	老廃物を溜め込まない方法	美肌をつくり免疫力を上げる甘酒	手づくり玄米甘酒
VIII	・食で放射能に負けない身体づくり	甲状腺の働きを知る 過去に学ぶ放射能対策 食べ物で放射能除去方法	おもてなし料理にもなるお料理 浄血に役立つ簡単料理 セシウムを吐き出すおやつ 美味しく食べて上手にデトックス	玄米五目寿司 ごま豆腐 りんごの葛煮クレープ デトックスベジスープ②	
	♥	・おやつという意味	甘いだけがおやつじゃない	カンタン美味しい感動のピザ 豆腐ピザ	

♪スムージー又はポターージュ ♥おやつ 季節や仕入れ食材によりメニューが変更することもあります。ご了承ください。

スキルアップのポターージュは、三ツ星レストランに匹敵するレシピです。しかも簡単に作れるコツを伝授します♪

時間に余裕が出来てきればお献立にない料理を作り、レパートリーを増やしましょう。