

Kushi Macrobiotics Program

2020 Level II 講義

1/21

オリエンテーション

Lesson 1

1. 現代栄養学と栄養-単糖類・動物性たんぱく質・脂肪・コレステロール・ナトリウムなど

Lesson 2

1. 健康と現代食の関係 - 肉製品・乳製品・卵・砂糖・加工度の高い食品 など P.1

Lesson 3

1. 食物の質と健康の低下 P.55
2. 最良の質の食物の選び方

2/4

Lesson 4

1. 植物性食物の健康の利点 P.75
2. 健康機関や政府機関による最新の食事指導 P.101

Lesson 5

1. 日本の伝統食品の素晴らしさ P.138

2/18

Lesson 6

1. 陰陽五行について P.187
2. 陰陽五行の分類 - 季節・食物・料理・臓器 など P.191

4/21

Lesson 7

1. 木のエネルギー：臓器・機能・不調・診断法と自然に強化する法 P. 207

Lesson 8

1. 火のエネルギー：臓器・機能・不調・診断法と自然に強化する法 P.214

5/12

Lesson 9

1. 土のエネルギー：臓器・機能・不調・診断法と自然に強化する法 P.225

5/19

Lesson 10

1. 金のエネルギー：臓器・機能・不調・診断法と自然に強化する法 P.235

6/9

Lesson 11

1. 水のエネルギー：臓器・機能・不調・診断法と自然に強化する法 P.242

6/16

Lesson 12

1. 不妊と生殖器系の問題 P.333

Lesson 13

1. マクロビオティック診断法 1

6/23

Lesson 14

1. 精神と感情の問題：原因・リスク要因・予防と自然な緩和

Lesson 15

1. マクロビオティック診断法 2

6/30

Lesson 16

1. アレルギー：原因・リスク要因・予防と自然な緩和－湿疹・アトピー性皮膚炎・花粉症・喘息・食物アレルギー・乳糖不耐症・他のアレルギー P.309

Lesson 17

2. 低血糖症：原因・リスク要因・予防と自然な緩和

7/7

Lesson 18

1. 食物のエネルギー：ユニークなマクロビオティックのアプローチ
2. 陰と陽のバランスで健康を高める P.173

Lesson 19

1. マクロビオティック診断法 3

7/14

Lesson 20

1. 「氣」－生命のエネルギー的見方
2. 経絡とチャクラ－私たちの体のエネルギーの流れ P.326

Lesson 21

1. ボディワーク
 - ・ セルフマッサージ
 - ・ 経絡ストレッチエネルギーの流れを良くするエクササイズ

8/11

Lesson 22

1. 誕生から健全な子供へ：妊娠前と妊娠期のケア P.250
1. 誕生から健全な子供へ：自然な出産・産後と授乳期 P.261

8/25

Lesson 23

1. 健全な子育て：基本の子供のケア P.265

9/8

Lesson 24

ロールプレイ

Lesson 25

1. ワークショップ：人を健康へ導く方法
まとめ 質疑応答
修了式

Kushi Macrobiotics Program

Level II 料理実習

2/4 Cooking Class 1 栄養豊富な大豆製品料理	P.1
2/18 Cooking Class 2 ワークショップ：セイトンの作り方とセイタン料理	P.7
4/21 Cooking Class 3 木のエネルギーの料理と肝臓・胆のうのための自然なお手当法	P.15
5/12 Cooking Class 4 火のエネルギーの料理と心臓・小腸のための自然なお手当法	P.25
5/19 Cooking Class 5 土のエネルギーの料理と脾臓・膵臓・胃のための自然なお手当法	P.33
6/9 Cooking Class 6 金のエネルギーの料理と肺・大腸のための自然なお手当法	P.42
6/16 Cooking Class 7 水のエネルギーの料理と腎臓・膀胱のための自然なお手当法	P.52
6/23 Cooking Class 8 生殖器系のための料理と腎臓・膀胱のための自然なお手当法	P.92
6/30 Cooking Class 9 ワークショップ：自家製漬物とふりかけ、常備菜	P.72
7/7 Cooking Class 10 低血糖症とアレルギーのための料理と自然なお手当法	P.81
7/14 Cooking Class 11 ワークショップ：キッチンでのバランス - 陰と陽の料理	P.9
8/11 Cooking Class 12 妊娠期と産後の女性のための料理	P.61
8/25 Cooking Class 13 新生児から幼少期の子供の料理	P.67
9/8 Cooking Class 14 ポトラックパーティー	