

# Kushi Macrobiotics Program

## 《 2020 Level III コース内容 》

### 2.2 オリエンテーション

#### 【Lesson 1】 人類が直面している主な問題

- ・ 健康の問題
- ・ 環境の問題
- ・ 社会、経済の問題
- ・ 紛争、テロリズム、戦争の問題

#### 【Lesson 2】 世界の問題をマクロビオティックで解決する道を見出す

- ・ 農業、食品加工、調理法、食べ方を変える
- ・ ライフスタイルを変える
- ・ 健康管理の方法を変える
- ・ 科学とテクノロジーを変える
- ・ 意識や生命観を変える

### 2.16

#### 【Lesson 3】 人間に本来必要な栄養

P.2

- ・ 環境と調和を取る食べ方=1:7の割合
- ・ 人間の身体の構造から食を考える
- ・ 食物と生物の進化の過程

#### 【Lesson 4】 マクロビオティックの食べ方の地球規模の適応 —気候、地理的状況、文化、伝統の違いによる

P.9

### 3.1

#### 【Lesson 5】 マクロビオティックの健康に対するアプローチ

P.31

- ・ セルフケア--自分の健康に責任を持つ
- ・ 食とライフスタイルの中心的役割
- ・ 健康の7大条件
- ・ マクロビオティックと代替療法
- ・ 包括的なアプローチ

#### 【Lesson 6】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

- ・ 高血圧、心臓病、脳卒中などを含む心血管疾患--原因とリスク要因、予防と自然な緩和法

### 5/24

#### 【Lesson 7】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

P.35

- ・ がん--原因とリスク要因を理解する  
予防と自然な緩和法

#### 【Lesson 8】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

P.46

- ・ がん--様々な種類のがんを理解する

### 5/31

#### 【Lesson 9】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

- ・ がん--予防と自然な緩和法

P.50

### 6/6

#### 【Lesson 10】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

- ・ 眼と視覚の問題

#### 【Lesson 11】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

- ・ メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病  
--原因とリスク要因、予防と自然な緩和法

## 6/28

【Lesson 12】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

- ・ ホルモン系の問題

【Lesson 13】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

P.59

- ・ 骨、関節、歯の問題---リスク要因、予防と自然な緩和法

## 7/5

【Lesson 14】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

P.66

- ・ 感染症と免疫不全---リスク要因、予防と自然な緩和法

【Lesson 15】 マクロビオティック診断法 1---自分自身、体調を知り、人を理解する

P.56

## 7/12

【Lesson 16】 マクロビオティックのヘルスケアアプローチ

- ・ 精神の問題---リスク要因、予防と自然な緩和法

【Lesson 17】 マクロビオティックのエクササイズ-

-- 身体的、精神的発展や、幸せな人生とストレス緩和のためのエクササイズ

- ・ 呼吸法
- ・ 瞑想
- ・ 前向きな思考とビジュアライゼーション(視覚的イメージ)
- ・ チャンティング (詠唱)

## 8/2

【Lesson 19】 マクロビオティックの生き方の包括的観点

P.92

## 8/23

【Lesson 20】 マクロビオティックの観点による九星気学

P.115

## 8/30

【Lesson 21】 マクロビオティック診断法 2---自分自身、体調を知り、人を理解する

【Lesson 22】 生命観を広げる

P.152

- ・ 陰と陽-生命を理解し、変化に対応し調和を生み出すツール
- ・ 生命の旅---私たちに共通の起源と宿命

## 10/4

【Lesson 23】 家族や友人のための指圧マッサージ (場所 オリンピックセンター)

## 12/13

【Lesson 24】 マクロビオティックの教育---意識を向上し、新しい地球意識を育てる

P.86

## 12/20

【Lesson 25】 私たちの生命や社会に影響するこの時代とサイクルを理解する

P.136

- ・ 歴史のスパイラル
- 北天のスパイラル

【Lesson 26】 ワンピースフルワールド---夢を共有し、ビジョンを実現する

P.158

まとめ

修了式

## ◀ Level III 調理実習 ▶

<b>2.16</b>		
【COOKING CLASS 1】		P.1
* 家庭で作る粉製品料理 ワークショップ		
<b>3.1</b>		
【COOKING CLASS 2】		P.6
* インターナショナルマクロビオティッククッキング		
<b>5/24</b>		
【COOKING CLASS 3】		P.10
* 高血圧と循環系のための料理		
<b>5/31</b>		
【COOKING CLASS 4】		P.19
* がんを予防して自然に緩和する料理とお手当 1		
<b>6/7</b>		
【COOKING CLASS 5】		P.29
* がんを予防して自然に緩和する料理とお手当 2		
<b>6/28</b>		
【COOKING CLASS 6】		P.36
* 糖尿病を予防して自然に緩和する料理とお手当		
<b>7/5</b>		
【COOKING CLASS 7】		P.52
* 骨や関節、歯を強くする料理		
<b>7/12</b>		
【COOKING CLASS 8】		p.61
* 免疫系を強くして感染症を予防する料理とお手当		
<b>8/2</b>		
【COOKING CLASS 9】		P.68
* 脳と神経系を強くして精神的不調を予防する料理		
<b>8/23</b>		
【COOKING CLASS 10】		P.45
* 味噌、甘酒、塩麹などの発酵食品 ワークショップ		
<b>8/30</b>		
【COOKING CLASS 11】		
* 健康を高める料理 ワークショップ		
<b>12/13</b>		
【COOKING CLASS 12】		
* スキルを高め、料理における直感を養うワークショップ		
<b>12/20</b>		
【COOKING CLASS 13】		
* クッキングプレゼンテーション		