

LEVEL II

レベルIIではマクロビオティックをより深く幅広く学んでいきます。マクロビオティックの食事や栄養の利点についてもさらに詳しく学び、中でも調和のとれた植物性中心の日本の伝統食の恩恵について理解を深めます。レベルIで学んだ陰と陽の捉え方を、レベルIIではさらに深く、「氣」や「陰陽五行」などの東洋の思想に基づくマクロビオティックの概念についても学びます。これらは健康を高め、様々な症状を緩和するために役立つ実用的なツールです。また妊娠、出産、子育てなど、健全な家族についても学びます。レベルIIの料理はより特定のテーマにフォーカスして、陰陽五行の応用によって全体の調和を図り、症状を緩和したり、望む状態に向けて様々なエネルギーの料理をつくる方法を学びます。さらに現代生活でのストレスなどからくる緊張を解き、健全な体と心をつくるボディーワークも含まれます。

内容

-栄養学の観点から見た包括的なマクロビオティックの食べ方

- ・ 単糖類、高GL値の食物、飲物の摂りすぎと健康の関係
- ・ 動物性たんぱく質、飽和脂肪やトランス脂肪酸などの脂肪、コレステロールとナトリウムの摂りすぎと健康の関係
- ・ 肉や肉加工品、ミルクや乳製品、卵、白砂糖や人口精製甘味料、高度に加工された食品と健康の関係
- ・ 必須脂肪酸（オメガ6、3を含む）
- ・ ヘム鉄とノンヘム鉄
- ・ カロリー
- ・ 食物繊維の利点
- ・ フィトケミカルと抗酸化物質
- ・ 有益な細菌や酵素などの生きた微生物
- ・ サプリメントの役割
- ・ 炎症性 / 抗炎症性の食物
- ・ 食物の質の低下と健康の関係
- ・ 全粒穀物、野菜、フルーツ、豆などを含む植物性食品の利点
- ・ 大豆製品、伝統発酵食品、海藻、自然甘味料などの伝統日本食の利点
- ・ 質の高い食物の選び方

-バランスを維持する陰と陽のマクロビオティックアプローチ

-マクロビオティックの観点から見た陰陽五行

- ・ 五行の分類-季節、食物、料理、臓器など
- ・ 木のエネルギー 肝臓と脾臓の機能、不調の症状、自然なお手当法
- ・ 火のエネルギー 心臓、小腸の機能、不調の症状、自然なお手当法
- ・ 土のエネルギー 脾臓、膵臓、胃の機能、不調の症状、自然なお手当法

- ・ 金のエネルギー 肺、大腸の機能、不調の症状、自然なお手当法

- ・ 水のエネルギー 腎臓、膀胱の機能、不調の症状、自然なお手当法

- ・ 望診と五行による体調による体調の見分け方

- 「氣」生命のエネルギー的観点

- ・ 経絡とチャクラ 私たちの体のエネルギーの流れ

- マクロビオティックによるセルフケア

- ・ アレルギー：原因とリスク要因、予防と自然な療法
アトピー、湿疹、花粉症、ぜんそく、食物アレルギー、乳糖不耐症、他のアレルギー
- ・ 低血糖症（慢性的低血糖）：症状、原因、リスク要因、予防、自然な療法
- ・ 不妊と男性/女性の生殖器の問題：原因、リスク要因、予防、自然な療法
- ・ 精神的、感情的問題：原因、リスク要因、予防、自然な療法

- マクロビオティックの家族のケア

- ・ 出産から健全な子育てまで
妊娠前、妊娠中の生活のポイント、自然な出産、産後の回復
健全な子育て、母乳育児、子供のケア

マクロビオティックボディーワーク

- ・ セルフマッサージエクササイズ
- ・ 経絡ストレッチ
- ・ エネルギーを回復するエクササイズ

クッキングクラス・ワークショップ

- ・ セイタンの作り方と美味しいセイタン料理
- ・ 大豆製品の可能性-栄養豊富な大豆製品料理
- ・ 自家製の漬物とふりかけ、常備菜
- ・ ワークショップ：キッチンにおけるバランス-陰と陽の料理
- ・ 木のエネルギー：肝臓、胆嚢のための料理と自然なお手当法
- ・ 火のエネルギー：心臓、小腸のための料理と自然なお手当法
- ・ 土のエネルギー：脾臓、膵臓、胃のための料理と自然なお手当法
- ・ 金のエネルギー：肺、大腸のための料理と自然なお手当法
- ・ 水のエネルギー：腎臓と膀胱のための料理と自然なお手当法
- ・ アレルギーを自然に緩和する料理とお手当法
- ・ 低血糖を自然に緩和する料理とお手当法
- ・ 健康な生殖器系のための料理とお手当法
- ・ 妊娠中、産後のための料理
- ・ 生後～幼児期のための料理