

## やまと薬膳 メディスナルクッキングとは

健康を損なう原因は色々あり、個人では今すぐどうにもならないこともあります。しかし、最低限自分で今すぐできる健康を害するものから自分を守る方法は食でしょう。「食は命のもと」それは誰もがわかっているのですが、「食は命を壊すもの」でもあるということを忘れてはいけません。何でも食べれば体が養えるというわけではありません。いま自分の命を養える食に留意してこなかったために、病気で苦しめる人が大変多いのは残念なことです。

やまと薬膳メディスナルクッキングインターネット講座では、少なくとも日々体を健康に保っていく方法として、まず自然を理解し、自然環境をいかに取り込んで生きるかを知ることから始まります。その上で人それぞれのタイプ、年齢、体調にあった食の選択、組立て、調理までを学び自分に適応した食を知ることができます。

初級コースは、食の方程式を学び自分食を探す講座です。自らの健康管理を行い、人生を楽しく生き抜くためにも、さあ、今から自分食探しをはじめませんか。



## 講座受講にあたって

受講には、インターネットに接続されたパソコンが必要になります。

〈OS〉Windows vista 以上、mac OS X 以上  
〈ブラウザ〉Internet Explorer 8 以降

## お申込み・お問合せ

受講ご希望の方は、やまと薬膳ホームページのお問い合わせフォームから、または下記メールアドレス宛に「2016年〇月開講 インターネット講座受講希望」のタイトルで、①名前②住所③電話番号④メールアドレス(PC)を記入のうえ、メールを送信いただきお申込みください。

Mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com)

HP <http://yamatoyakuzen.com/>

## やまと薬膳メディスナルクッキング インターネット講座

### 初級コース

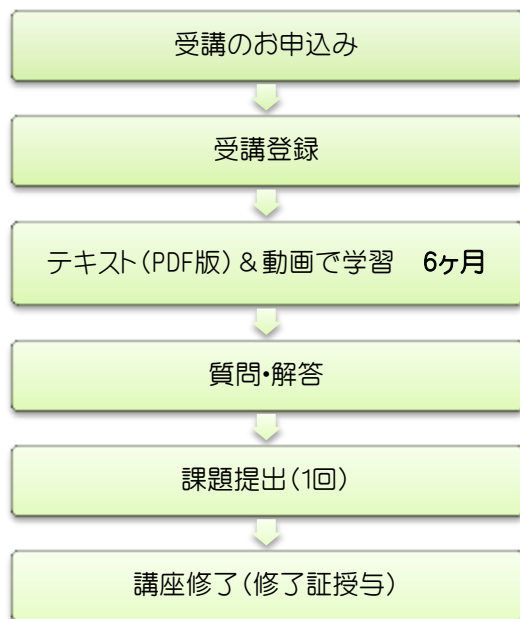


## いつからでも、どこでもはじめられる インターネット学習

本講座を指導いたしますオオニシ恭子は、これまでベルギー、フランス、オランダ、日本を中心に各地で40年以上に渡り食の指導を行ってきたことから「いつからでも、どこでもはじめられる」学びの場をつくらうと考えました。

本講座はインターネット上で学ぶインターネット学習(eラーニング)です。  
お家でご自分のペースで学んでください。

### 受講の流れ



## 初級コース 学習内容

初級コースは、自分の体質・体調を知り、自分に合った食事を選択する方法をわかりやすくまとめた【食の方程式】を学びます。自分の体を自分でコントロールする術を伝授します。初心者の方からベテランの方まで食の基本を知るファーストステップとなります。

レシピは、ごはんや味噌汁の調理といった基本から、季節の食材をつかった日々のごはんづくりに役立つ内容です。

### カリキュラム

1	日常食の見直し	日常食べているものをチェック
2	何を食えば良いのか	基本的な栄養素の確認
3	食の方程式 I	物事・現象・食物・体質体調の見方の基本、7段階の整理
4	食の方程式 II	7段階の相互関係、季節・時間・食・体質体調・料理法など
5	食の方程式 III	食材の組み合わせ、調味料の分量計算の実際
6	食の方程式 応用	レシピへの応用

### 受講期間

6ヶ月

### 料金

36,000 円(税込み)

### 学習体系

1ヶ月に1回テキストを配信します。テキスト配信後、学習内容に関連したレシピ、動画を月に3回配信します。テキスト全6回配信、レシピ全18回配信

### 教材

テキスト・レシピ(PDF版)と動画を学習専用ウェブサイト公開

### 開講月

1月、4月、7月、10月の年4回



### 講師



やまと薬膳

オオニシ 恭子

20代の頃、食で体が左右されることを体感し、食養医学と食養料理を学ぶ。

1981年に渡欧し、以来32年間、欧州において個々の生活と体質を見ながら、その環境に適応する食事法を「ヨーロッパ薬膳」として指導する。東日本大震災を機に2013年帰国し、日本で新たに「やまと薬膳」の活動をスタート。自分や家族の体調をととのえ、元気に生き抜くための食の提案をしている。