

## 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。

中級コースは、初級で学んだ食の方程式をベースに胎児期・乳幼児期・学童期・成人期・老年期とライフステージ別、性別の食事のあり方、健康管理を学習し、自分だけでなく家族の健康を守るのに役立つ内容です。



## 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動画とPDFの閲覧が可能な、パソコンもしくはiPadなどのタブレット端末が必要です。

〈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

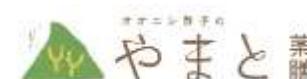
受講ご希望の方は、やまと薬膳ホームページのお問い合わせフォームから、または下記メールアドレス宛に「インターネット講座 中級コース受講希望」のタイトルで、①受講希望年月 20〇〇年〇月②名前③住所④電話番号⑤メールアドレス(PC)をご記入のうえ、お申込みください。受付け次第、受講に関するお手続きのご案内をお送りいたします。

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

### 中級コース

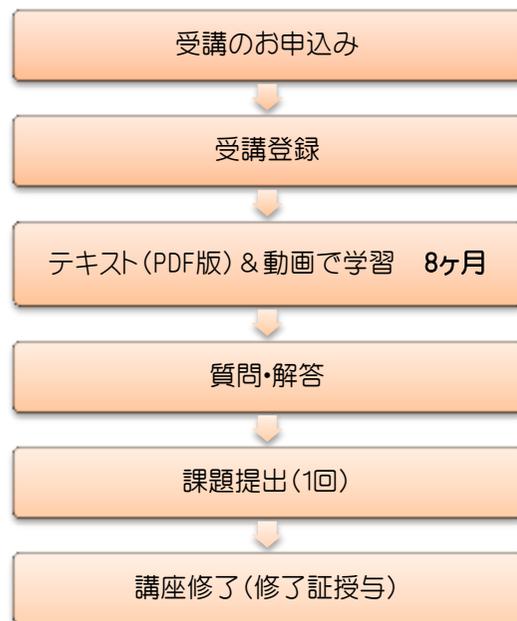


## いつからでも、どこでもはじめられる インターネット学習

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



## 中級コース 学習内容

中級コースは、初級で学んだことをベースに胎児期・乳幼児期・学童期・成人期・老年期とライフステージ別、性別の食事のあり方、健康管理を学習し、自分だけでなくご家族や近い人の健康を守るのに役立つ内容です。お子さんからご年配の方まで、ご家庭や職場などで接するさまざまな年代の方に適する食事法をわかりやすくまとめた【食の方程式】の応用編となります。

### カリキュラム

1	家族の体調と食	
2	妊活の食・妊婦の食	命の育み
3	子どもの食 I 乳幼児	乳幼児の体と食
4	子どもの食 II 学童	子どもの成長と食 ~7歳、~15歳
5	成人男子の食	
6	成人女子の食	
7	更年期・老年の食	
8	家族のメニュープランニング	

### 受講期間

8ヶ月

### 料金

48,000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8回配信、レシピ全24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にて公開

### 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。