

## 概要

玄米についての基礎知識から、体質改善に繋がる体と食の本質的な関係性を知る資格取得講座です。

玄米食ライフを始める為のノウハウや、食で自分や家族の身体を管理出来るスキルが習得でき、食生活への意識を変えるベースを作ります。

## カリキュラム

全2回 各日3時間（13:00 - 16:00）

形式：対面式またはオンライン

Day 1 :「玄米食概論」	
①玄米の基礎知識 I	玄米を食べることのメリットや炊き方による種別について学びます。
②玄米の基礎的知識 II	玄米を食べることのメリットや炊き方による種別について学びます。
③玄米の正しい炊き方・食べ方	講座推奨の玄米の炊き方、食べ方、選び方を学びます。※試食付
④玄米最新情報・玄米ダイエットの知識・玄米食健康法について	日本における玄米食の歩み、食養と玄米食について学びます。
試 食 ※	超熟炊きした玄米 

Day 2 :「体質改善×体×食について」	
⑤人と体と食べ物の関係	玄米を食べる理由に繋がる栄養素について学びます。
⑥玄米が体に与える影響と変化	玄米食による体質改善の仕組みについて学びます。
⑦体質改善に繋がる玄米食 Life の知識とレシピ	玄米食を日々続ける為の献立や食習慣について学びます。※試食付
⑧玄米食アドバイザー概論～まとめ～	続けることの出来る玄米食と食のものさしについて学びます。
試 食 ※	玄米の理想的な副食 

※オンライン開催では試食はございません。

## 受講料

54,450 円（税込）

※トータル価格（他講座同時受講の場合）

- ・プランナーセット：162,250 円 → 137,500 円
- ・プランナー・インストラクターセット：241,450 円 → 198,000 円

## 講師

玄米スペシャリスト YOSHIKI（千坂義樹）

## 対象者

- ・日々お仕事等で忙しく、食事にこだわる余裕のない方
- ・子育てで忙しく、自分の食が置き去りになっている方
- ・年齢と共に代謝が悪くなったと感じている方
- ・体重や体形の変化が気になる方
- ・体調不良や疲労感などが続いている方
- ・etc…

## 開催地

### 【対面式レッスン】

株式会社 食 健  
東京都練馬区桜台 3-30-16

### 【オンラインレッスン】

「Zoom」を使用したレッスンです

## お申込み

<https://genmaishoku.com/schedule-application/>

