

## 概要

自身の体質を知り、玄米食による体質改善の手法を学び、体質改善を目指し、玄米 Life を実践して体質改善を経験された方が、体質改善のための玄米食を伝える知識を学ぶ資格取得講座です。

本講座を卒業された方は、玄米食をこれから摂り入れる方へのスタートアップ「新玄米 Life レッスン」のインストラクターとして、続けられる玄米食や、グルテンフリーの食事法、体質改善に繋がる食事法へと興味を広げていく活動を担っていただく予定です。玄米食アドバイザー、玄米食プランナーで学んだことをさらに深く掘り下げ、食べ物の性質や日々の食事におけるポイント、玄米食を通した食事改善で起こる体質の変化や症状への対応を学び、インストラクターとしてのスキルを培っていただきます。座学終了後は、レッスン研修にて講師による模擬レッスンでポイントを学んでいただき、受講者による実技、検定を行います。インストラクターとして、1人で「新玄米 Life レッスン」が行えるようになるまでフォローアップさせていただきます。

## カリキュラム

全3回(概論4単位・実習5単位)各3時間(13:00 - 16:00) + 検定

形式: 対面式またはオンライン

DAY 1: 座学講座【各1単位 計4単位】	
Chapter1	食べ物と生命エネルギーの仕組み 全ての食べ物は、太陽の生命エネルギーを受けて育み、その性質が定められています。この太陽の生命エネルギーの仕組みを学び、生命の成り立ちを理解します。
Chapter2	食べ物の分類 食べ物の持つ生命エネルギーや、身体を綺麗にするもの汚すもの、という角度から、摂るべき食べ物、控えるべき食べ物の分類方法を深く掘り下げます。
Chapter3	食べ合わせの法則 講座が提唱する「食べ合わせの法則」による代表的な食材の本質を紹介し、どのような食べ合わせが私たちの健康を維持する組み合わせになるかを学びます。
Chapter4	食事による体質改善の仕組みを理解する 食べ物は血液となり細胞となります。食材一つ一つ身体に与える影響は異なります。体質に応じた体質改善の食事法、体質改善中の身体の反応への対処法を学びます。

DAY 2: 実習【各1単位 計4単位】	
講座が推奨する「新玄米 Life」は、玄米の麺やパン、消化吸収の良い炊き方をした玄米をパウダーにしたものを活用する、続けることが出来る玄米食です。実習を通して、新玄米ライフで必要なポイント、間違いややすい事例などを学んで、レクチャーを行うことが出来るようになります。	
1. 超熟炊きの炊き方	【実践】準備から炊き上がりまで約3時間
2. 玄米パウダー3種の使い方	【デモンストレーション】
3. 玄米100%めんの使い方	【デモンストレーション】
4. 玄米マルチミックスパウダーの使い方	【実践】パン作り

DAY 3: レッスン研修【1単位】	
デモンストレーションと実演	
前半	講師によるレッスンデモンストレーション、要点まとめ、よくある質問への回答例などを学びます。
後半	受講者による実演、講師からのフォードバックを通じ、質の高いレッスンが出来るようになることを目指します。

## インストラクター検定

講座で学んだ「新玄米 Life レッスン」の実技試験を行います。

※受験資格: 座学4単位、実習5単位を取得された方

## 受講料

79,200円(税込)※検定費用込み

※トータル価格(他講座同時受講の場合)

- アドバイザー・プランナーセット: 241,450円 → 198,000円
- プランナーセット: 187,000円 → 158,950円

## 講師

玄米スペシャリスト YOSHIKI(千坂義樹)

## 対象者

玄米食プランナー講座を卒業された方

## 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/>

