

薬膳カウンセラー 初級講座 全10回

薬膳的ホームドクターを目標にした「薬膳カウンセラー」初級講座。中医学の基本の陰陽論、気血津、五臓の働きなどを、お伝えします。

自分の体質や体調に合わせた食材を選んだり、組み合わせたりする為に必要な基本的な知識が詰まっています。

初級講座修了者の方は、体質診断をする為の診断学(望診法)を学べる中級講座へ進級できます。

日程	内容
第1回	陰と陽について 食べ物・体質・体調の陰陽
第2回	気について 気機について(五臓五腑の働き)
第3回	血・津(水)について 食材の性能について (効能・五性・五味・帰経・昇降浮沈)
第4回	基本の証について (虚証・実証・食材の選び方)
第5回	季節の邪気 季節の養生

日程	内容
第6回	五臓の働き「肝」「胆」 「肝」「胆」の養生について
第7回	五臓の働き「心」「小腸」 「心」「小腸」の養生について
第8回	五臓の働き「脾」「胃」 「脾」「胃」の養生について
第9回	五臓の働き「肺」「大腸」 「肺」「大腸」の養生について
第10回	五臓の働き「腎」「膀胱」 「腎」「膀胱」の養生について

【講師】 大東 清美(国際薬膳師/望診法指導士/寺子屋*花 主宰/一般社団法人 和食薬膳協会 代表理事)