

麻木久仁子の美彩薬膳講座カリキュラム【春夏編】

第1日目	4月20日	【中医学と薬膳の基本】	I	「陰陽五行説や邪気等中医学の基本」	陰陽の考え方や五行説の基礎、また季節ごとに現れる邪気について学ぶことで自然の循環の中にある人間の体の繊細さに気付く。 私たちの体は一つの小宇宙。「精」や「気」、「血」「津液」といったものがつかさどるひとの体の機能を中医学ではどのように理解しているのか、基本を学ぶ。
			II	「薬膳の調理の基本」	五気六味といった食材の持つ個々の力を学習。また薬膳を調理するときの基本ルールなどを学ぶ。
			III	「薬膳茶についての知識」	薬膳茶はとても多くの種類があり複雑でもある。ここではすぐに取り入れられる「ちょい足し薬膳茶」を学び、実習。自分オリジナルの薬膳茶を作り、薬膳スイーツとともに試食。
第2日目	5月18日	【季節の薬膳】	I	「季節ごとの自然からの影響について」	五臓の働きを学び、季節ごとに受ける影響を知る事ことで、春夏秋冬の薬膳の作り方を理解する。
			II	「春と夏の薬膳についての知識①」	春と夏の薬膳の作り方について詳しく学び、実際料理作成。薬膳調理のポイント等も学ぶ。
			III	「春と夏の薬膳についての知識②」	春と夏の薬膳についての講師への質問、アドバイスを受けつつ実食。
第3日目	6月15日	【体質ごとの薬膳】	I	「中医学の体質分類について」	中医学的には体質を8つに分けます。それぞれの体質の特徴を知り、それにあった薬膳のレシピの作り方を学びます
			II	「自分自身の体についての知識①」	自分で自身の体質の傾向を探り、自分に合う薬膳食材の組み合わせなどを探る
			III	「自分自身の体についての知識②」	テーマを選んで作った体質改善薬膳のレシピをお渡しし、講師への質問、アドバイスを受けつつ実食。
第4日目	7月20日	【自分カルテ作成&実習】	I	「自分カルテ作成①」	ここまでに学んだ事をもとに、ひとりひとり自分の体、症状に合わせた薬膳のレシピを作成、調理。
			II	「自分カルテ作成について②発表」	「自分カルテ」をもとに作成した料理の発表
			III	「自分カルテについて③講評」	「自分カルテ」をもとに作成した料理の実食&講師の講評レシピ作りのスキル向上について。
第5日目	8月24日	【おもてなしの薬膳】	I	「おもてなしの薬膳&薬膳のフードコーディネート①」	日常とは一味違うおもてなしの薬膳料理。盛り付けやスタイリングの術やコツを学ぶ。
			II	「おもてなし薬膳料理パーティー」	パーティー形式でおもてなし薬膳料理を学ぶ
			III	「最終まとめ」	講座のまとめと質疑応答、美彩薬膳講座修了書授与式。

