JDG Belleza Natural  
食学Ａ級プログラム   
　　◇入門過程　A級プログラム受講　　  
　　　（S級取得検定あり　検定料10,800円　合格後）  
　　□ 月1回13回コース　 理論カリュキュラム　 90分　(1コマ) ＋ 料理実習 (120分／1回　全12回）  
　　　 □ 月1回 7回コース　 理論カリュキュラム 150分 （2コマ） ＋　料理実習 (120分／1回　全12回）　　  
　　　［理論カリュキュラム］1コマ（60分～90分）　　［実習カリュキュラム］　1コマ　(120分～150分)  
※カリュキュラムのスケジュールについてはお気軽にご相談ください。講師と相談の上、日程を決めていきます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 理論カリュキュラム | 概略 | 実習 |
| 1 | はじめての食学 | 食学とは何か  石塚左玄と食養学 | 基本レシピ／春レシピ1 |
| 2 | 「食」を楽しむために | 健康で豊かな生活のための  「食学」を学ぶ | 春レシピ2 |
| 3 | 正しい食生活 | 「食生活」のポイントと活用 | 春レシピ3 |
| 4 | 「食」と栄養の基礎知識Ｐａｒｔ.１ | 三大栄養素とは何か  食の基礎となる「栄養」と「栄養素」について学ぶ | 夏レシピ1 |
| 5 | 「食」と栄養の基礎知識Ｐａｒｔ.２ | 体内におけるビタミン・ミネラルの働き  必要不可欠な微量栄養素について学ぶ | 夏レシピ2 |
| 6 | 玄米と雑穀 | 食事の中心となる雑穀の知識を広げる  「オーガニック」の必要性 | 夏レシピ3 |
| 7 | 旬の野菜 | 野菜とは～春夏秋冬旬の野菜～  旬はおいしさの基準 | 秋レシピ1 |
| 8 | さまざまな食材 | 玄米・野菜と共に日常よく用いる  食材の知識を身につける | 秋レシピ2 |
| 9 | 日常の「食」を見直す | 何をどれだけ食べるべきか。  食事バランスガイドとｐｏｉｎｔと活用・献立の作り方 | 秋レシピ3 |
| 10 | 適切な食事の量 | 体重（体格）と健康の相関 体重管理の必要知識を学ぶ | 冬レシピ1 |
| 11 | 「食」とエコロジー | 日本の食料事情～現状と課題～  食品の安全のために必要な知識 | 冬レシピ2 |
| 12 | 「食」と健康の知識を広げる | 健康のための食習慣／アンチエイジングとダイエットとデトックス  人生を豊かにする「食学」 | 冬レシピ3 |
| 13 | Ａ級取得検定試験 | 食学Ａ級プログラムを受講終了された方 （但し18歳以上）　別途受験料：10,800円 |  |

 JDG Belleza Natural   
食学S級プログラム   
　◇専門過程　S級プログラム受講　　「準食学士対応プログラム」＋準食学士取得  
　　　　（S級取得検定あり　検定料10,800円　合格後※準食学士取得　試験免除　認定手続き必須）  
　　□ 月1回13回コース　 理論カリュキュラム　 90分　(1コマ) 　＋料理実習 (120分／1回　全12回）  
　　　 □ 月1回 7回コース　 理論カリュキュラム 150分 （2コマ）　＋料理実習 （120分／1回　全12回）  
　　　［理論カリュキュラム］1コマ（60分～90分）　　［実習カリュキュラム］　1コマ　(120分～150分)  
※カリュキュラムのスケジュールについてはお気軽にご相談ください。講師と相談の上、日程を決めていきます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 理論カリュキュラム | 概略 | 実習 |
| 1 | 食生活と健康 | 健康な状態と望ましい食生活 | 基本レシピ／春レシピ1 |
| 2 | 「食」伝統を見直す | 伝統的な和食の長所  季節を彩る行事食 | 春レシピ2 |
| 3 | 正しい食生活 | 伝統的な日本料理の様式 日本料理の作法～心構え・礼儀作法～ | 春レシピ3 |
| 4 | 旬の食材の力　Ｐａｒｔ.１ | 土地に根ざした旬の恵～地域ブランド～  食材の栄養価を知る　～春・夏の代表的な食材～ | 夏レシピ1 |
| 5 | 旬の食材の力　Ｐａｒｔ.２ | 食材の栄養価を知る　～秋・冬の代表的食材～ | 夏レシピ2 |
| 6 | 豊かな時代の栄養学 | 食事摂取基準とは ～旬な栄養素の食事摂取基準～ | 夏レシピ3 |
| 7 | 機能性成分の知識 | 五大栄養素以外の役立つ成分 注目があつまる「フィトケミカル」 | 秋レシピ1 |
| 8 | 食生活の現状 | 食生活の理想と現実  食育への意識と実践～食生活改善への取り組み～ | 秋レシピ2 |
| 9 | 日常の食生活 さまざまな留意点と活用法 | 食生活の変容と対処法～中食・外食の活用ポイント～ 食材を選ぶ～果実・動物性食品への留意点～ | 秋レシピ3 |
| 10 | 献立作成への配慮 | 献立作りのポイント　女性への配慮～女性ホルモン  男性への配慮～メタボリックシンドロームとセルフコントロール～ | 冬レシピ1 |
| 11 | 「食」と安全の知識 | 食に関する多様なリスク ～リスクの概要と食の安全に関する法律～ | 冬レシピ2 |
| 12 | 「食」と感謝の心 | 現実を見つめる～世界の事象と対処法～ 生物多様性の概要危機 | 冬レシピ3 |
| 13 | S級取得検定試験 | 食学S級プログラムを受講終了された方 （但し18歳以上）　別途受験料：10,800円 | 検定 |

　準食学士認定手続き＋IFCA会員手続き後、IFCA通信カリュキュラム「指導者養成講座」「食学ビジネス」または「応用過程　応用食事療法　食学士」受講することができます。　詳細はお問い合せください。