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 |  |