

受講することで

- * 毎日、代謝アップ・免疫力アップ・ストレス解消。
- * 健康維持に必要な食材を「ひと目で選ぶ」ことができる。
- * 未病発見ができ「大病」を予防できる。
- * 不調が起こっても不安にならない。
- * 今日なに作ろう？がなくなり献立作りがラクになる。
- * 毎日の「消費」が「投資」になる。

薬膳ヘルシート®

- 効能がひと目で把握できる
- 薬膳を毎日の献立に取り入れられる
- 毎日、免疫力アップ・代謝力アップ・ストレス解消
- 長所と短所 = 食材の特性が分かる
- 食べあわせで克服

人生100年時代「ありつづける」ために

	伝統	胃腸	重視	手段	定着のため	薬膳ヘルシート
一般的な 薬膳スクール	中医学(中国)	×	理論	生薬・お茶 レシピ	効能暗記	×
食べあわせ 薬膳レシピスクール	東洋医学(日本)	◎	実践	食材の選び方	薬膳 ヘルシート®	当スクールだけ

薬膳2つの目的

2級

本治(根本解決)

…養生実践

1級

標治(症状改善)

…体調に合わせた食事

なやみ

症状改善

個別体質改善プログラム 8週間

今のままで大丈夫？

根本療法365日

2級
根本
実践法



1級
症状別
体調管理



食薬膳指導士
プロ

まり先生

1年間ありがとうございました🌸

主人が癌になり『癌を消す』と書かれた料理本を片っ端から読みました。無塩食や糖質制限もしましたが、主人がどんどん痩せ細っていくのが怖くてあまりませんでした。でも、菜膳というものを知り、まり先生を知り、本当に救われました。

治療が終わるとやれることは食事くらい。それをどうするか、私にとって、その負担を和らげてくれたのがまり先生のレッスンでした。

主人は3年生存率が3割と言われましたが、今年のお盆で3年目のスタートをきります。軽やかに3年の壁を越えていくつもりです！

苦しかったお料理が、簡単に未来への投資になると分かり、頑張らなくても健康になれるなんてほんとにすごいことだと思います。

ゆっくりと気付かないうちに体調もよくなっていました。

生理痛、生理前の腰痛が改善されていた。ぎっくり腰にならなかった。(毎年2-3回あった)耳鳴りがなくなった。主人の健康のために始めた料理でしたが、自分の不調が改善されてビックリしました。

主人と、食事を気を付けるだけで普段の気持ちの在りかたや考え方、生活習慣にも気を付けるようになって、心身ともに健やかになれるね、と朝から話していました😊

受講前は毎日本当にお料理が苦痛でした。美味しく健康にいいものを作らねば、というプレッシャーと、できない自分に心が潰れそうでした。1人キッチンで泣きながら、ストレスお酒を飲みながら料理する日もありました。それが今では食材さえ冷蔵庫にあれば、夕食と次の日の主人の昼食の作りおきまでできるようになりました。私が食材のことを楽しそうに話すので、主人もキッチンでとうもろこしを茹でたり、子供もお米をといでくれるようになりました。料理=味や見栄えだと思っていましたが、食材ありきなだと1年受講してすごくよく分かりました。シンプルで簡単な食事でも、食材さえわかればいいのだと知り、すごく楽に料理できるようになりました。主人も息子もシンプルな味に慣れ、味覚も鋭くなったように思います。お野菜も季節のものを選んで使うので食費も減りました。ヘルシートは最強のツールだと実感しています。

うちの冷蔵庫の守り神です(^_^)



[ホーム](#) [ごあいさつ](#) [薬膳レシピ](#) [レシピ](#) [食べあわせ薬膳](#) [料理教室・資格取得講座](#)

[薬膳レシピマスタープロ](#) [会員について](#) [受講生の声](#) [オンラインレッスン](#) [入門レッスン](#)

[初心者向けZOOM勉強会](#) [日程・予約](#) [お問い合わせ](#)

A,B,C,D の各数字は、アンケート回答が得られた61名の

A (とてもよい・とてもできた・とても思う・ある)

B (よい・できた・そう思う)

C (ふつう・どちらでもない)

D (できなかった・悪い・そう思わない)

という評価基準に対する集計人数です。

	A	B	C	D
講座内容は役に立つ内容でしたか？	56	5	-	-
レシピの内容はいかがでしたか？	59	2	-	-
薬膳を実践できる内容でしたか？	57	4	-	-
ご自身やご家族が薬膳を召し上がった時と、召し上がらない時で、心身に違いはありますか？	57	4	-	-
どのような変化がありますか？具体的にお書きください。	57	2	2	-

薬膳ヘルシートを活用した「食べあわせ薬膳」はどんな人におすすめですか？

薬膳は知識としては難しいけど、ヘルシートのおかげでとても実践がしやすいと感じます。しっかりと薬膳を毎日の料理で実践したい人におすすめなのでと思います。

1件の回答

誰にでも必要だと思います。特に料理する方やお母さんには食育として子供にも伝えて欲しいと思います。

1件の回答

本人、家族の体調管理を自分でなんとかしたいと思っている人

他の食事法との一番の違いは何ですか？

バランスをとれる献立を時間をかけずに手早く立てられる事や、難しい食材ではなく身近にある食材や代替食材でも薬膳料理を簡単に作れる事、そして、決まったメニューに縛られる事なく、自分でメニューを創作出来る事が楽しめるところが他の食事法と全く違って画期的でした。

1件の回答

特定の食材を良い悪いで見るのではなく、バランスを整えることを考えていくところ。

1件の回答

食物の特性が分かり、季節に沿って献立を考えるようになった。

1件の回答

もし受講していなかったら、どんな不安や恐れがありますか？

献立作りの指針がなくて毎日悩むと思うし、健康のためにあれを食べなきゃ・これは食べたらよくないなど、制限や迷いがあったと思います。

1件の回答

季節に関係なく、補う食材ばかりを取り入れるので、体調もずっと悪いままだったと思う。

1件の回答

バランスの悪い食事や間違った観点で食事をしていて体調を悪化させていたと思います。

1件の回答

受講を迷っている方にアドバイスがあればお願いします。

私もかなり悩んでましたが、一年たった今は、受講して本当に良かったと思います。体調改善も良かったですが、一度学べば、ここから数十年繰り返して、同じことを繰り返し実践できるというのも魅力的な要因の一つです。

1件の回答

自分や家族の健康を守るために一生使える・役立つ知識や実践方法を楽しく学べるし、なにより習うメニューが美味しいので、毎月の楽しみが増えると思います。

1件の回答

食事は一生の問題なので、早い内に知る事が大事だと思います。これからの人生ですずっと生かせるとても有意義な講座なので、おすすめです。

1件の回答

薬膳のプロ
食薬膳指導士

短期習得コース
もあります

A

実践～確認法まで1年半
同時お申し込みで10%off

B

1年でなる

個別8week
体質改善

実践・根本改善

食薬膳士2級

& 料理

C

1年で一生分

実践・根本改善

食薬膳士2級

& 料理

症状改善
人にアドバイス

食薬膳士1級

実践・根本改善

食薬膳士2級

& 料理

A

1級 + 2級 + 料理 (1年半) **450,000円**

(動画・ZOOM・テキスト・薬膳ヘルシート®・個別6回)

B

2級 + 料理 + 個別2ヶ月 (1年間) **300,000円**

(動画・ZOOM・テキスト・薬膳ヘルシート®)

C

2級 + 料理 (1年間) **200,000円**

(動画・ZOOM・テキスト・薬膳ヘルシート®・個別4回)

個別体質改善プログラム (2ヶ月) **129,800円**

(動画・ZOOM・「春」テキスト、薬膳ヘルシート®・質問)

本日限定

サポート特典 **約14万円相当**

- 1 スタートアップ個別体質相談 **22,000円**
 - 2 入会金 **11,000円**
 - 3 テキストファイル **2,200円**
 - 4 会員専用薬膳レシピ200点 「薬膳recipe lab」 **5,500円**
 - 5 質問 2年間無制限
 - 6 料理ZOOMライブレッスン
 - 7 個別フォローレッスン30分×3回
 - 8 個別食事&レシピアドバイス
 - 9 課題・試験添削 (個別ZOOM)
 - 10 動画・質問期間1年延長 **39,800円**
 - 11 パソコン、WEBレッスン (事務局対応 個別)
- 7, 8, 9 items are grouped together with a bracket and a price of **66,000円**.