

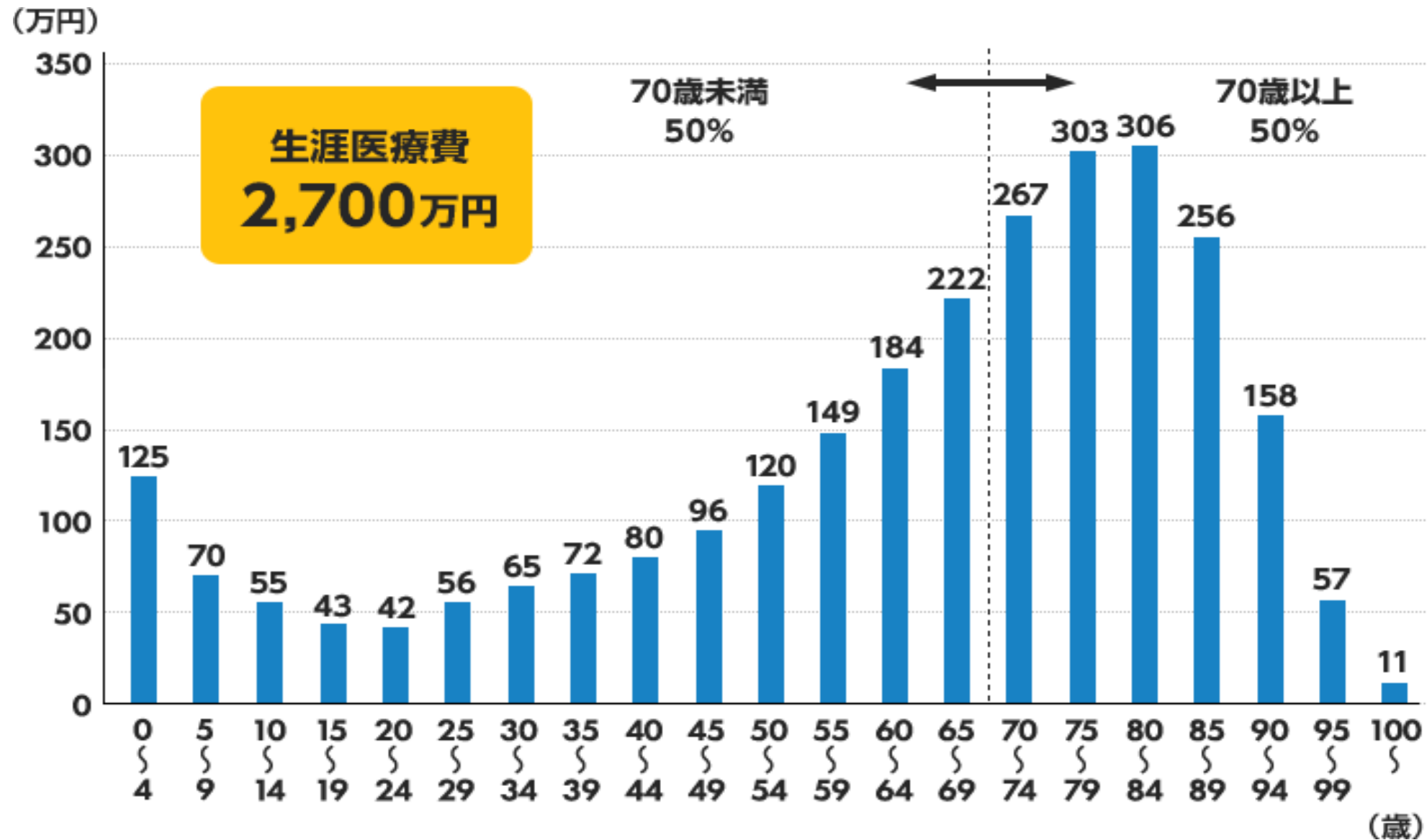
正しい食事をすれば

健康であり続けることは

誰でも可能です。

厚生労働省「医療保険に関する基礎資料」2018年度

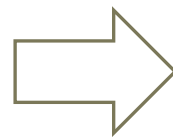
年次報告より抜粋※平成30年度の年齢階級別一人当たり国民医療費をもとに、平成30年簡易生命表による定常人口を適用して推計したものである。



なやみ

【1級】

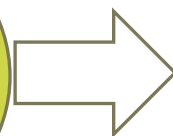
症状改善



- ・ 早い
- ・ 目に見えた悩み解決
→ **生薬・鍼灸**
プロの管理が必要

【2級】

根本改善



- ・ じっくり
- ・ 目に見えない未病解決
→ **食養生**
家庭でできる

な
や
み

症状改善

健康基礎力
つけること
で体質改善

個別・体質改善プログラム 8週間

根本療法365日

2級
根本
実践法

1級
症状改善
体調管理

食薬膳指導士
プロ

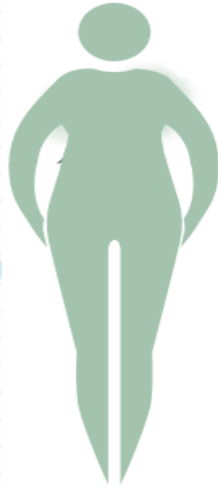
補

バナナ

食材選びが
的確にできる

寒

涼



平

温

熱

生姜

巡

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

食養生実践、胃腸力アップ！

食薬膳士 2 級 資格取得講座

夏スタートクラス
講座内容

2017年～
170名が修了

- 1、薬膳ヘルシート
- 2、テキスト充実
- 3、毎月の季節教材
- 4、毎月レシピ
- 5、動画レッスン
- 6、ZOOMグループレッスン
- 7、ZOOM個別レッスン
- 8、質問無制限対応



食薬膳士1級 資格取得講座

体調管理
栄養の過不足確認
症状に合わせた食事
人にアドバイス

通学・オンラインコース

2023. 9月～2月

yakuzen story

食べあわせ薬膳レシピスクール

A 短期
プライベート

健康管理を仕事に
食薬膳指導士プロ

症状改善・健康管理

食薬膳士1級

実践・根本改善

食薬膳士2級

+ 料理

B

同時お申し込みで**10%off**

症状改善・健康管理

食薬膳士1級

実践・根本改善

食薬膳士2級

+ 料理

個別
プログラム
コース

C

実践・根本改善

食薬膳士2級

+ 料理

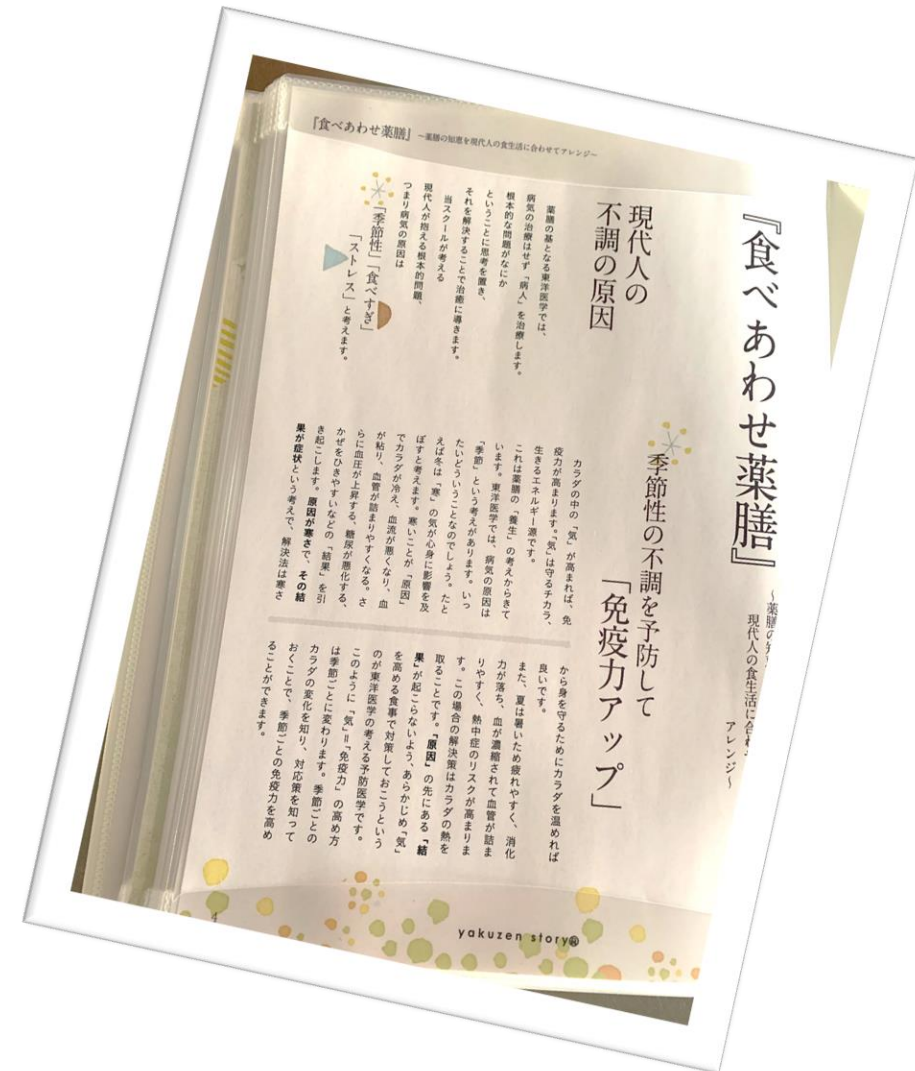
テキスト充実

冊子をお届けします

1、「食べあわせ薬膳」基本のレッスン

- ・ 人生を育てよう
- ・ スクールで学べること
- ・ 食べあわせ薬膳からみる「健康とは」
- ・ 免疫力アップについて
- ・ 代謝をスムーズにして食べすぎ解消
- ・ ストレスは気詰まり
- ・ 食べあわせ薬膳レシピ作りまでの4ステップ
- ・ 気血水について
- ・ 薬膳ヘルシートの仕組み
- ・ 薬膳ヘルシートの活用法
- ・ 薬膳ヘルシートを活用したレシピ作り
- ・ 人は自然の一部

五行色体表・気血水表・薬膳ヘルシート台紙

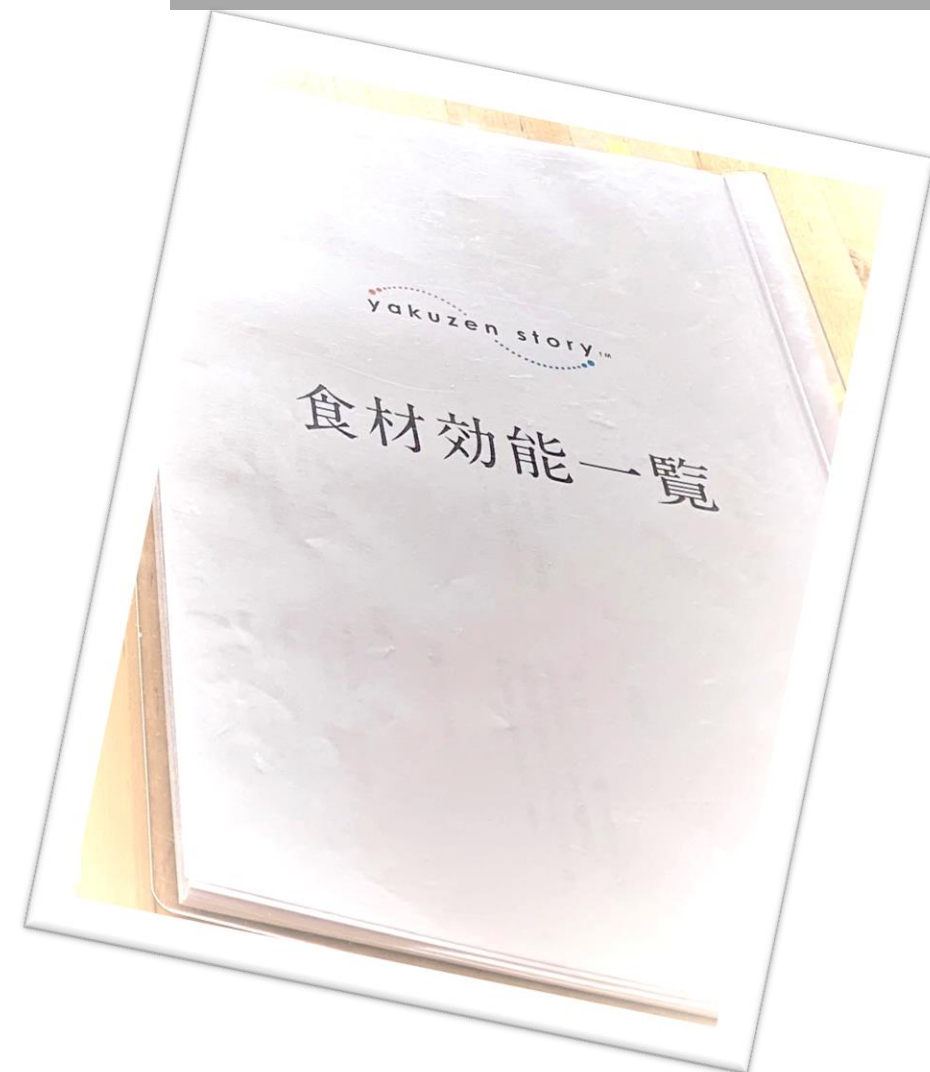


2, 食材効能一覧

138の食材効能をくわしく記載

気・血・水・巡の**4色表記**

一目で効能が分かります。



3, 季節教材

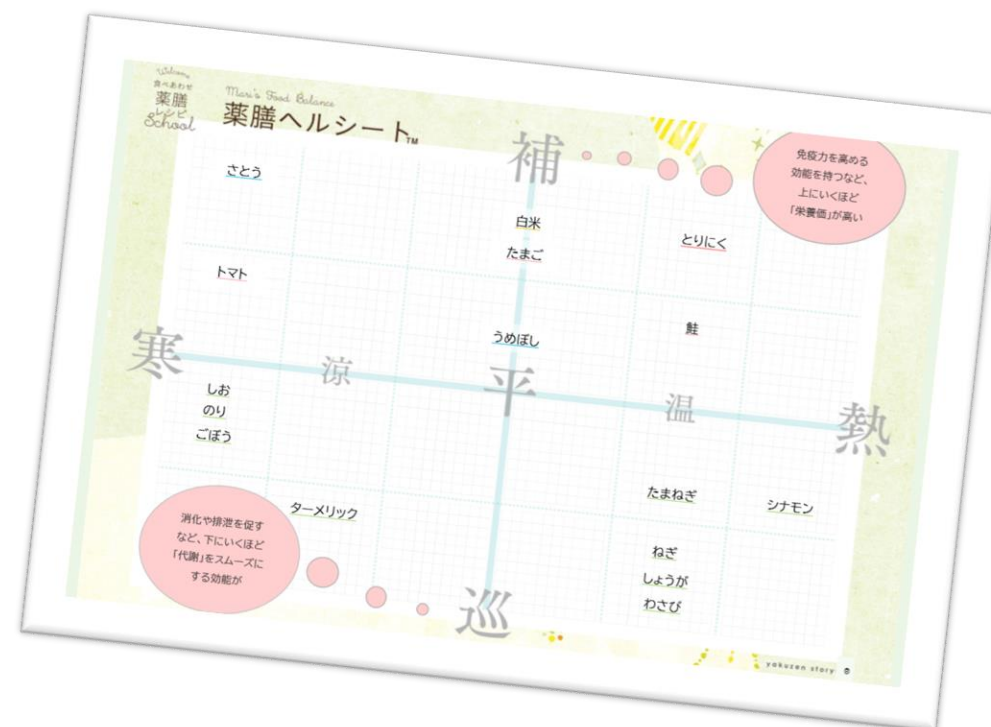
1月～12月の**1年分**
それぞれの季節に応じた養生法を、
4ステップで分かりやすく解説



4, 薬膳ヘルシート

春夏秋冬×各季節の土用 8季節用ヘルシート

食材効能一覧に掲載された**138食材すべて**を
記載しています。



5, 料理レシピ

各季節教材にお料理レシピが含まれます

1ヶ月1献立(5～6品)ご紹介
薬膳ヘルシートワークシート付

動画でのレクチャーは「**料理コース**」があります。
HP上の「オンラインレッスン」ページにて視聴できます。

カリキュラム

たとえば

夏

- ・ 体質改善の大・大・大チャンス！
- ・ 心の健康
- ・ 婦人科系の不調改善
- ・ 冷え性改善

などにも活用できる

step 1

1, カラダの声を聴く

step 1

- ・不調が起こる前兆が分かるから、予防ができます。
- ・ネット検索などの余計な時間が必要なくなります。
- ・体調コントロールができます。

step2

不調の原因 & 対処(食事)法

step2

健康貯金！

毎日の買い物が消費じゃなく「投資」になる

step3

138食材掲載

薬膳ヘルシート®を使った
献立やメニューの作り方

step3

毎日、ひと目で、バランス良く、代謝アップの
食材選びができる。

効能の暗記はしなくてOK。

step4

レシピ紹介

- ・例えばこんな風に食材選び
- ・手間をかけない、洗い物を減らす調理法

『薬膳一人で、できるようになる』

食材選びに困らない

買い物するとき、献立考えるとき、
レシピの置き換えでできるから無限

受講スタイル

動画 90分/月

ZOOM 90分/月

テキスト 毎月

薬膳ヘルシート® 季節ごと

受講スタイル

① 毎月レッスンを動画受講

90分（月1）×12回（12ヶ月）

オンラインレッスンページにログイン視聴
いつでもどこでもマイペース・くり返し視聴可
視聴可能期間1年

受講スタイル

② ZOOMレッスン

毎月2回 第2火曜日・土曜日
各90分間×12回

オンラインレッスンページにてアーカイブ視聴
(参加できなくてもアーカイブにて視聴可)

視聴可能期間1年

受講スタイル

③ テキスト 1 2 ヶ月分

毎月の食べあわせを 4 ステップで分かりやすく解説。

薬膳ヘルシートの使い方から、食事の選び方まで。

ワークシート付きレシピ掲載 各月 4 ～ 6 品

受講スタイル

④ 薬膳ヘルシート®

季節ごとの薬膳ヘルシートをお届け

薬膳でいちばん難しい「食材選び」がひと目で可能

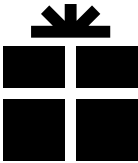
お仕事で使える「プロコース」もあります

講座内容

⑤ 薬膳料理教室yakuzen story オンラインレッスン

料理コースの方には
毎月の最新レッスンとレシピをオンラインでお届け。

ZOOM受講、リアル受講もOK！
動画は1年間視聴可

p r e s e n t 

受講期間中すべて無料

特典①

スタートアップ個別レッスン60分

あなただけの
薬膳ヘルシートを使った食材の選び方

特典②

入会金

11,000円の入会金・年会費も受講期間中無料

特典③

書く・ストックして美しいファイル

ファイリングしやすく書き込みやすいファイル「カキコ」

テキストをセットしてお申し込み後すぐ発送

ストックして美しいバーファイルもプレゼント！

特典④

質問

LINEグループにて
受講期間中フリー対応

特典⑤

料理ライブレッスン

毎月 2日間のうちから選べます

特典⑥

薬膳レシピ200品以上

これまで料理レッスンやメディアなどで紹介した
オリジナル薬膳レシピ

専用ページをご案内

特典⑦

課題添削

課題と認定試験後
個別で添削・アドバイスをZOOMで行います

特典⑧

個別フォローアップレッスン 4回

通常1万円(30分)のプライベートレッスン

初回60分、2回目以降30分×3回

体調を調えながら進めましょう

1年間
やりながら
なる

特典⑨

個別食事・レシピアドバイス

体調に合わせた食事アドバイスをを行います。

基本はご本人へのサポートですが、
ご家族への対応も可能です。

レッスンの食材選びが
よりご自身に寄り添ったものになります。

特典⑩

動画視聴 & 質問さらに1年

修了後はもう1クール、動画視聴で知識定着。

2年目は知っていることを聴くから、
よく理解できます。

特典まとめ 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)
- 66,000円

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。

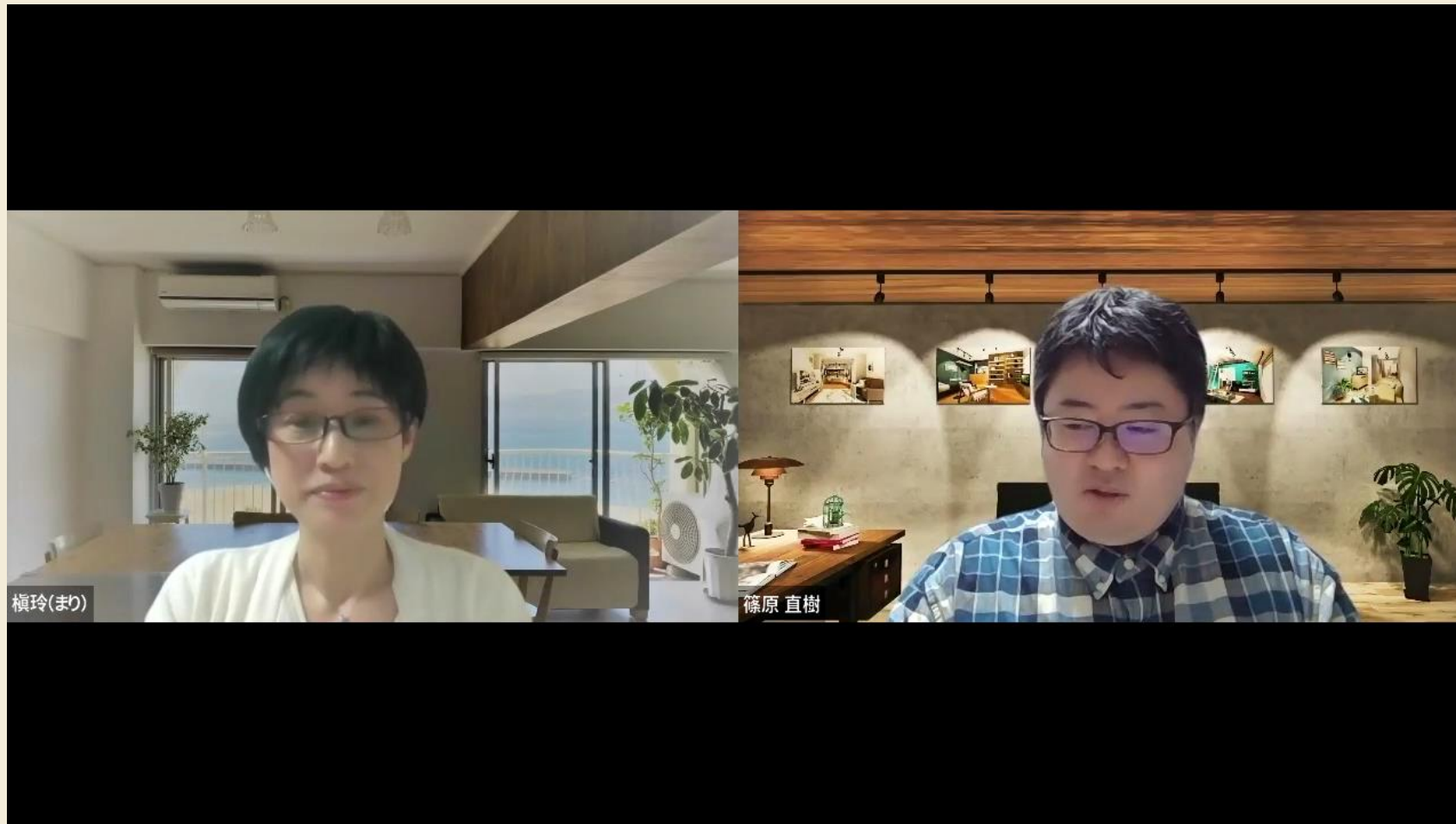
献立を立てるのが苦手だった



小野 佐智枝



3ヶ月で10の不調が消えた！



あんなに痛かった生理痛が
今月は・・・



40年間悩み続けたアトピー 1ヶ月半でほぼ・・・



大腸ガン治療後に原因不明の頭痛 「一生治らない」宣告された 1級7期生Uさん



他スクールで学んでいたけど・・・



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。

受講すると「もっと早く受講すれば良かった」とってしまう講座です。

変化の報告や感想があれば、よろしくお願いします。

私は、他の薬膳教室に通い勉強していましたが、知識がポツポツ増えてもそれは断片的なもので、全体を把握することに苦慮していましたし、食事選びも体質ごとに決まった食材を使うだけで、まり先生がよく言われる「バランス」とは程遠いものでした。そんなぼんやりした薬膳でしたが、2級からの学び直しで、日本の風土に沿った過ごし方から症状の分析の仕方まで、料理ではヘルシートを使って季節毎の食べ方から症状に対する食べ方まで段階を追って教えていただき、今では本当に必要な事が整理されて、大丈夫～！行ける～！と根拠のなく思い始め、以前の様なモヤモヤした思いはなくなりました。本当に、まり先生の講座はシンプルで大切な事がギュッと詰まって、それでいて癒やされる講座でした。

講座の中で「答えは一つではなくどれも正解。優先順位をどこにするか」「70%の答えと30%の余白が大事」とよく言われた言葉。それまで答えは○か×しか無いと思い必死に答えを探していましたが、今は気持ちも楽に柔軟に考える事が出来て、視野も広がった様に思います。

本当に受講して良かったです！

ありがとうございました。

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たまりませんでした。でも、薬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はと思います。

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楽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

このような方は受講をお断りしています

- ☑ 実践しない人
- ☑ 依存する人
- ☑ 第3者への情報提供・商用利用禁止

オンラインコースC 食薬膳士2級資格

2級 + 料理

『動画・ZOOM・教材・薬膳ヘルシート®・個別4回』

＜受講料＞

総額 **300,000 円**

オンラインコースC 食薬膳士2級

2級＋料理

『動画・ZOOM・テキスト・薬膳ヘルシート・個別4回』

＜受講料＞

総額 300,000 円 → **248,000円**

応援価格

本日のみ

オンラインコースC 食薬膳士2級

2級＋料理

『動画・ZOOM・テキスト・薬膳ヘルシート・個別4回』

＜受講料＞

一括 200,000円

月額 18,000円