

ローフードセラピスト資格講座スケジュール

【1日目】〇月〇日（木）

ミーティングID: パスコード:		
時間	カリキュラム	ページ
	開講にあたって～挨拶	
13:00～13:30	<座学①> ①日本ローフード協会について ②ローフードセラピスト資格とは ③ローフードとは（概略） ④酵素とは（概略） ⑤ローフードで使う調理器	
13:30～14:00	<実演①> ①アボカドローチョコレートアイス * 次回までの課題 デモンストレーション	80P
14:00～14:30	<座学②> ●ローフードとは ・生の食べ物（発酵食品含む） ・食物酵素に注目した食療法 ・ローフードの特徴	6P
14:30～15:15	<実演②> ②キャロットサラダ 調理+試食 * 材料は個人で用意	46P
15:15～15:45	<座学③> ●酵素とは ・酵素の性質 ・働き ・補酵素 ・酵素の必要性	
15:45～16:15	<実演③> ③ひじき和え デモンストレーション	46P
16:15～16:45	<実演④> ④キャベツの味噌炒め風 デモンストレーション	46P
16:45～17:00	まとめ ・次回までの課題とレポートの説明 ・次回用意する食材の説明	

【2日目】〇月〇日（火）

ミーティングID: パスコード:		
時間	カリキュラム	ページ
	<オープニング挨拶>	
13:00～13:30	宿題の発表と分かち合い 本日の調理道具と食材の確認	
13:30～14:00	<座学①> ●主な消化酵素の働き ●消化が不十分だと？	
14:00～14:30	<実演> ①アボカドディップ 調理+試食 ②ドレッシング（2つ程度） 中華ドレッシング、キウイドレッシング デモンストレーション	32P 30P
14:30～15:15	<実演> ③ベジパスタ デモンストレーション ④スプラウトの栽培方法説明 * 次回までの課題	26P 127p
	デモンストレーション授業①	
15:20～15:40	①さん	
15:40～16:00	②さん	
16:00～16:20	③さん	
16:20～16:40	④さん	
16:40～17:00	まとめ ・次回までの課題とレポートの説明 ・次回用意する食材の説明 （ナッツとデーツの浸水説明）	

【3日目】〇月〇日（木）

ミーティングID: パスコード:		
時間	カリキュラム	ページ
	<オープニング挨拶>	
13:00～13:30	宿題の発表と分かち合い 本日の調理道具と食材の確認	
13:30～14:00	<座学①> ●体のサイクル ●ローフードの始め方	9p 6p
14:00～14:20	<実演> ①ナッツの巻き寿司 ・ナッツの使い方	24P
14:20～14:35	②ナッツミルク デモンストレーション	116p
14:35～15:15	<実演> ディハイドレーターを使うもの ③ローブラウニー 調理+試食 ・ロークッキー説明 ・ローナッツバー説明	94P 98P 76P
	デモンストレーション授業②	
15:20～15:40	①さん	
15:40～16:00	②さん	
16:00～16:20	③さん	
16:30～16:50	筆記テスト	
16:50～17:00	講座の修了にあたって～挨拶	