

2016年11月から2コマずつ受講可能になります！！

三重県初！『フードコンシェルジュ®検定 2級、1級』JHT 認定検定講座

フードコンシェルジュ®検定は、バランスの取れた食事法を提案し、体内環境を整える最新の食アドバイザーです。

アレルギーから、アンチエイジングまで、気になる知識がもりだくさん！短期間でも取得できる『食アドバイザーの資格』です。

【内容】2級、1級とも全6回で1クール。単発のレッスンはお受けしていません。2級受講後、試験受験後、合格者のみが1級を学んでいただけます。

【日時】 随時受付。2コマ分×3回の通学。

【費用】2級、1級とも 全6回 27,000円+税

一括、2分割までは、分割手数料なし。

(2分割の方は、3回目に残りをお支払いをお願いします)

毎回払いの方は、1回あたり5,100円+税にて。

【試験】2級4,000円+税、1級6,000円+税が別途必要。試験はRosemaryで受験できます。

<フードコンシェルジュ®検定2級カリキュラム>

60分/回 (全6回)

1	食と心と身体つながり 食と心と身体繋がりを知り、心に効く食材の選び方と摂取量を学びます。 ・DIETでうつ病が増加？「食と心と身体つながり」
2	身体のしくみと消化器 食環境や十人十色の内臓の働きの違いを知り、栄養効率の良い食べ方を学びます。 ・野菜中心にすると太る？整腸力で栄養の吸収が決まる！
3	三大栄養素 三大栄養素の意味を知る事で、糖質・脂質の選び方、採り方がわかります。 ・栄養素「糖質・脂質」がなぜ嫌われ者に？
4	アンチエイジング食材 老化の原因を知り、アンチエイジングが期待できる抗酸化栄養素や食材を学びます。 ・脳も体も老化 STOP！20歳若返る「アンチエイジング食材」
5	ビタミンの意味 ビタミン早見表とビタミンをとるタイミングを知って、効率のよい摂取方法を学びます。 ・危険！朝の野菜ジュースがシミを作る！？
6	三大ミネラルの意味 ミネラル不足が様々な病気を引き起こす原因。原因と改善法を学び、ミネラル不足を解消しよう。 ・ミネラルは、体のどこに役立っているの？

<フードコンシェルジュ®検定1級カリキュラム>

60分/回 (全6回)

1	皮膚学と食材 シミ・シワ・乾燥・ニキビを食で改善できるように体の内側から考えるビューティーケアを学びます。 ・肌への栄養は、どこから入れる？
2	医食同源 自然治癒力を高める東洋医学に学び、昔ながらの食生活のいい部分を現代の食生活に取り入れ、総合的に学びます。 ・梅干しは、なぜ腐らないの？
3	食とアレルギー アレルギーは体内環境の乱れから始まる。。。身近な食材でアレルギーを改善する体づくりを学ぼう。 ・アレルギーは治るんです！
4	ブレインサプリ 脳の栄養素「ブレインサプリ」の種類と脳への働きを学び、-10才脳を目指そう！ ・頭がよくなる栄養素！記憶力UPの食材！
5	バランス DIET 「脂肪燃焼」には燃やすだけのエネルギーを摂らなければなりません。痩せる仕組みを知り、食べても太らない身体を！ ・食べても「脂肪燃焼」しなきゃ痩せられない！
6	新・バランス計算式【IBC法 取得】 食事バランス計算式 IBC法を使って、体内環境を考えた献立作りができるようになります。 ・これができれば「フードコンシェルジュ®」