



ローフードマイスター3ステップ講座

ローフード教育の最初のこの講座は、私たちの食がどのようにあるのかを知り、将来の食への展望を見出すその可能性を広げて行こうとする意図をもった講座です。
講座は3ステップで構成され、目的に合わせて段階を追って学べるようデザインされています。

- <ステップ1>ローフードマイスター2級 →ローフードを生活に取り入れる基礎を学ぶ
 - <ステップ2>ローフードマイスター準1級→ローフードを継続できる応用を学ぶ
 - <ステップ3>ローフードマイスター1級 →ローフードを多くの方に伝える実践を学ぶ
- 受講の仕方

ステップ1から1ステップずつ学ぶ場合 →各講座の表示受講料
 ステップ1・2セット ￥97200のところ→￥ 91800
 ステップ1・2・3セット ￥156600のところ→￥140400

野菜を1日350グラムを目指して、1日1食をローフードにすることでファスティング・栄養補給・からだが老廃物や化学的蓄積を排出する力が増し、免疫を上げ、食のコントロールや“セルフケア”ができるようにデザインされています。

調味料選びや野菜選びから、身体はすべてセンサーであるということがわかります。脳は今まで食べてきたものの記憶で食べようとするので、その癖からなかなか意識を変えることが難しいのですが、料理のレシピを覚えるだけのレッスンではない、
！人生をよりハッピーにする！食べながら病気にならない さらに健康に若くいられる技術を身に付けていきたいですね

まずは基礎から自分の為に

ステップ1：ローフードマイスター2級講座

ローフードを生活にとり入れる最初の基本を学ぶコース



	理論	実習
1	ローフードの基礎知識 ナチュラルハイジーンとは何か？ ローフード生活の始め方 21日間デトックスレポート	りんごのスムージー アボカドスープ スーパーヘルスサラダ
2	野菜と果物の心身への効果 ローフードでナチュラルダイエット	リビングマイクロジュース ロー味噌スープ ベジタブル寿司ロール
3	いつ何を食べるかが健康を決定する 食べる順番について 避けたほうが良い食べ物	ローカレー カリフラワーライス・人参サラダ アーモンドチャイミルク
4	自然と調和を作る リバーシングセラピー リビングマイクロジュースについて	りんごとくるみのウォールドーフサラダ 季節野菜のハーブマリネ・クラムチャウダー・ チョコレートクリームフルーツ添え

<学べるレシピ>14レシピ
 <授業時間> 8H
 <期 間> 2H×4 レッスン
 1日集中講座も可
 <受講料> ￥37800(税込)
 <検定>年4回(3・6・9・12月)
 <検定料> ￥5,400
 <課題>
 自分の21日間デトックスレポート
 小論文

料理のレパートリーを増やし継続できる

ステップ2：ローフードマイスター準1級講座



	理論	実習
1	日本の食の歴史 アメリカの食の歴史 ローフードドレッシングの創作	中高年にも取り入れやすい 和食ローフード 定番ドレッシング3種・和風スムージー 和風サラダ・切干大根の前菜
2	ローフード栄養学の基礎知識 栄養学の変化・酵素概論 ディハイドレーターの使い方	小腹を満たすRawスイーツ ヨーグルトシェイク・ローブラウニー ローキャラメル・野菜チップス フルーツチップス・スィーティーナッツ スパイシーミックスナッツ
3	ローフード栄養学 脂質概論（オメガ3脂肪酸） ローフードで使われる結合剤	お腹にたまるローフード パワーシェイク・グラノーラ フルーツムース・Raw スパゲティ
4	ローフードレシピの創作術 一般料理をローフードに転換	寒い冬でも継続できるローフード ホットスムージー・ 野菜炒め風サラダ

＜学べるレシピ＞ 17レシピ
 ＜授業時間＞ 12H
 ＜期間＞ 3H×4レッスン
 2日で集中講座も可
 ＜受講料＞ ¥59400（税込）
 2級+準1級セット価格¥91800
 （税込）
 ＜検定＞ 年4回（3・6・9・12月）
 ＜検定料＞ ¥10,800
 ＜課題＞
 ローフードレシピ5品目創作

多くの人にローフードを伝える先生に

ステップ3：ローフードマイスター1級講座



ローフードはまだ新しい食学です。多くの方が毎日食べる食について正しく学べたらどんなに素晴らしいでしょう。このコースは、情報を実践して自分の知識にすることで、自分の見解を持ち、自分のローフードの方向性を拓いてゆきます。

	理論	実習
1	ローフードで体調改善 健康なライフスタイルをサポートするリバ ーシングセラピー	体調改善カウンセリング・呼吸法 タコス・キャベツ酵素ジュース ナッツチーズ
2	ローフードを伝えるために ローフードパーティー企画 ローフードプレゼンテーション	シーザーサラダ&マヨネーズ風ドレッシング マッシュルームのマリネ
3	ローフードの知識を深める 消化のメカニズムと食べ合わせ 野菜・果物の効果と選び方	スプラウトの育て方 タコス・グワッカモーレ トマトのチーズカナッペ
4	ローフードパーティー実践 検定問題対策	ローフード創作料理5品目

＜学べるレシピ＞ 14レシピ
 ＜授業時間＞ 12H
 ＜期間＞ 3H×4レッスン
 2日で集中講座も可
 ＜受講料＞ ¥59400（税込）
 2級・準1級・1級セット価格
 ¥140400（税込）
 ＜検定＞ 年4回（3・6・9・12月）
 ＜検定料＞ ¥10,800
 セットで受講の方は1級のみ
 の検定で可
 ＜課題＞ 体調改善症例5人