

日常生活応用編

穀菜食で体調を整える方法を日常生活の中で応用できるための手当法・料理複合教室です。少人数制で、より個別対応の割合を高めます。ご自身の体質に合わせた穀菜食、手当法を、ご家庭で、ご自身の判断でできるようになることを目指します。

一慧のクッキングの受講が初めての方でもお申込みいただけます。

教室概要

参加者される方には、事前に質問表にご記入いただき、当日のメニュー、手当法はそれをもとに行います。質問表は教室日の10日前までご提出いただきます。

教室定員	状況により変動しますが、おおむね5～6名を上限とします。
講師	大森 一慧 加藤 千枝
会場	一慧のクッキング
参加費	8,000円（各回）他に宇宙研会員登録が必要です。

スケジュール

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
4/15（水）	6/3（水）	7/1（水）	9/2（水）	10/28（水）

いずれの回も11時～15時（予定）

お申込みにあたっては下記にご留意願います。

- 参加者の状況に応じる講座ですので、各回で実施する手当法・料理に重複が生じることもあります。
- 一慧のクッキングの雰囲気を見てから受講を検討される方は、通常の初級・上級・手当法・食箋クラスを見学願います。
- 受講にあたっては、参加費とは別途に宇宙研会員登録（年会費8,000円）をお願いいたします。
- 質問表は必ず事前にご提出ください。間際の提出の場合、対応できない場合がございます。
- この講座の受講歴は、一慧のクッキング修了条件には含まれません。
- この講座は、穀菜食での体調管理をより日常的に行って頂けることを目的とします。特定の疾病の回復を保証するものではありません。
- 他の参加者の個人情報については守秘をお願いいたします。



〈食物の好み〉 過去好んでとったものに○をつけて下さい。

肉類、卵、魚類、貝類、乳製品（牛乳、バター、チーズ、ヨーグルト等）

練製品（ハム、ソーセージ、カマボコ、ちくわ、半平等）、酢の物、生野菜、山菜

インスタントラーメン、ナス、トマト、じゃが芋、ほうれん草、里芋、さつまいも、

豆類、とうふ、一夜漬、化学調味料、果物、和菓子（まんじゅう、羊かん等）

洋菓子（ケーキ、シュークリーム、カステラ等）、砂糖、ハチミツ入りお菓子

スナック菓子（ポテトチップス等）、清涼飲料水、乳酸菌飲料、お茶、コーヒー、紅茶、生水、

日本酒、ビール、洋酒

青汁、香辛料

上に載っていないものでも、思い当たる食べ物がありましたら、ご記入ください。

申込用紙・質問表

不明点は空欄にしてください

ご記入いただいた情報は、教室運営のみに使用させていただきます。ご本人の許諾なく第三者にお伝えすることはございません。

ふりがな 氏名		性別	男・女	生年月日	年 月 日 (満 歳)
現住所	〒				
電話		メール			@
出生地	平野 (都市部・住宅地・農村地帯) 海 辺 山間地 海外 (国名)				
職 業		未婚	既婚		
穀菜食歴 (マクロビオティック歴)		年	月	していない	
参加希望回 ○をつけてください	第 1 回 4/15(水) 第 2 回 6/3 (水) 第 3 回 7/1 (水) 第 4 回 9/2 (水) 第 5 回 10/28 (水)				

体格	身長	cm	体重	kg	肉つき	肥満型、やせ型、普通
裸眼視力	右 ()	左 ()	乱視、色盲	※視力回復手術をしましたか？		
聴力	正常、難聴 (右・左)					
便通	1 日	回 ()	日おき)	硬、軟、普、下痢、色 ()	量 (多、普通、少)	
小水	多い、少ない、近い、夜間	回、色 ()	平均	回 / 24 時間	小水の色 (濃いビール色、薄いビール色、透明に近い) その他 ()	
睡眠	入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、夢をよくみる、平均 () 時間 朝起きが悪い 昼間に眠くなることが多い 夜更かしすることが多い					
月経	周期 ()	日、期間 ()	日	冷え	手、足、腰、背、腹	
食欲	大食、旺盛、普通、ない	アルコール	ml / 日	タバコ	本 / 日	
体質	寒がり、暑がり、冷え症、のぼせ症、風邪を引きやすい、(下痢・便秘) しやすい					
血圧	最高 ()	最低 ()	体温	℃		
病歴・治療歴があればご記入ください (欄に書き切れない場合は別紙にご記入ください)						
服用中・使用中の薬があればご記入ください。						
薬品名	服用・使用目的					