



酵素フード協会とは

美と健康のための食生活スタイルを推奨する協会です



酵素フード協会

HEALTH CONSCIOUS
LIFE CONSCIOUS



酵素フード協会では、美と健康の役に立つ講座を開講しています。

また、講座受講生が検定に合格した場合には資格が発行されます。

その資格を活用して、セミナーや講習会などを開講するインストラクターの活動の支援をしています。

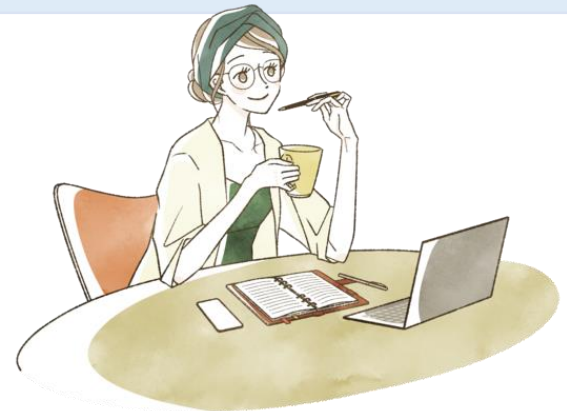
＜資格が取得出来る講座＞は 大きく分けて4種類の講座があります

A. 酵素スイーツ講座

B. ダイエット講座

C. 知識も深めることが出来る
酵素スムージー講座

D. 酵素薬膳講座



A. 酵素スイーツ講座

白砂糖や乳製品などを使わない、ヘルシーで
美味しい酵素たっぷり含んだ
ダイエットスイーツの作り方が学べる講座



A.酵素スイーツ講座

カテゴリー

a.酵素スイーツが学べるパティシエ講座

b.酵素ショコラティエ講座

c.酵素和菓子のパティシエ、ワガシエ講座



B.ダイエット講座

エビデンスのあるダイエット方法を
組み合わせて、ストレスなく好きな物を
食べて短期間で痩せる方法が学べる講座

思考の変化でダイエットを
している意識なくダイエットを
成功することが出来ます



B.ダイエット講座

カテゴリー

a. 短期間成功法則ダイエット
《短期間成功法則ダイエット講座》

b. 個別のサポートが出来る
《成功法則ダイエットエキスパート講座》

aの講座を受講、検定合格者のみが取得出来る講座



知識も深めることが出来る

C.酵素スムージー講座

すぐに実践出来る「身体が変わる生活スタイル」と、酵素栄養学・時間栄養学、咀嚼が出来る食べる酵素スムージーレシピが学べる講座



C.知識も深めることが出来る 酵素スムージー講座

カテゴリー①

a.酵素ジュニアマイスター講座

- 1.酵素栄養学を学ぶ
 - 2.酵素栄養素Ⅱを学ぶ
 - 3.時間栄養学を学ぶ
- 実習.酵素グリーンスムージー

b.酵素スムージープレマイスター講座

- 1.酵素抑制物質を学ぶ
- 2.ダイエットについて
- 3.現代人に必要な栄養素について
- 4.酵素スムージーを取り入れた
3週間プログラム

実習

- 酵素カラススムージー
- 酵素スムージーパフェ
- 酵素ハーブスムージー



酵素スムージー講座カテゴリー②

c. 酵素マイスター講座

1. 時間栄養学を学ぶ
2. 酵素スムージーを取るメリット
3. 整理周期に合わせてとるスムージー
4. 酵素スムージーをとる理由

実習

- グラノーラ風スムージー
- 酵素カラススムージー
- オクラゼリー
- アボカドムース
- コーヒーパフェ
- 酵素ハーブスムージー

d. 酵素グランマイスター講座

1. 私たちの脳のメカニズム
2. 腸内環境について学ぶ
3. 健康と自律神経の関係
4. 健康と女性ホルモンの関係
5. 睡眠のメカニズムを知る
6. 健康と咀嚼の関係
7. 依存症の対処法

実習

- 座学で学んだ様々な悪習慣を改善するためのスムージーレシピ12種。もちろん見た目も味もおいしいものばかりです。

D. 酵素薬膳講座

中医学に基づく薬膳の基本と、酵素を含んだ食材で作る薬膳料理レシピが学べる講座



D. 酵素薬膳講座

- 酵素薬膳の考え方
 - 陰陽理論
 - 五行説理論
 - 五臓の働きと疾患など（木火土金水）
 - 気血津（水）の理論
 - 食べ物の性質（五気五味）
 - 五味の作用
 - 気血津（水）と関連の深い食べ物
 - 身近な食べ物と食物繊維の効能
- 実習 10品目



酵素フード協会の講座は、自身だけのためではなく、
家族や大切な人達を健康に導くための
知識を得ることが出来る講座です



酵素フード協会では
インストラクターとして活動する方の
支援をしています。

