

リンパ (リンパ系のトラブル) —	276
リンパ (リンパ系の病気) —	155・175・178
リンパ (リンパ腫) —	103・153・160・166・178
リンパ (リンパの詰まり) —	154
ルーズ —	101・102
老化 —	183
老眼 —	102・103
老人 (お年寄り／老年) —	45・77・79・84・89・97・151・178・211・225・234・258

DVD 教材の目次

class#1 できることから少しずつ

- はじめに
 - what's macrobiotics ?
 - 桜沢如一と久司道夫
 - なぜ2人のマクロビオティックは違って見えるのか
 - めざしているのは「自由」「自立」「遊び」
 - マクロビオティックとは何なのか
 - マクロビオティック標準食の大切さ
 - 身土不二・一物全体・陰陽
- できることから少しずつ
 - 質をみる、本物にふれる
 - 電子レンジをやめてみる
 - 調理と食べ方を変えてみる
 - 基本なくして応用なし
 - できることから少しずつ
- 終わりに

class#2 玄米ごはん と MISO スープ

- ごはんを炊こう！
 - 本日のクラスについて
 - お米を選ぶ～ササニシキを食べよう
 - 道具を選ぶ～炊き方を変えよう
 - 玄米を炊いてみよう
 - 漬け物とコンディメントについて
- MISO スープをつくろう！
 - だしのコト
 - 味噌のコト
 - 材料のコト
 - お味噌汁の作り方
- 付録：野菜の切り方
- 終わりに

class#3 陰陽にふれてみよう～陰陽講座1

- 陰陽総論
 - 本日のクラスについて
 - なぜ陰陽を学ぶのか
 - 陰陽とは？
 - 陰陽の具体例
 - 中庸＝よき陰陽の回転状態
- 食の陰陽
 - 極陰極陽だらけの現代社会
 - 覚えよう！7つの法則
 - 極陰と極陽の悪影響～近視からガンまで
- 人の陰陽
 - 体質の見方の基本
 - 男女の陰陽
 - やってみよう！陰陽活用法
 - ワークシートを書いてみよう
 - 付録：顔の陰陽
- 終わりに

class#4 野菜を食べてヤサしくなろう

- 野菜を食べてヤサしくなろう
 - 本日のクラスについて
- 実習
 - 黒豆玄米ご飯
 - 玉ねぎの丸ごと味噌スープ
 - ドライフルーツのコンポート
 - 野菜の水無し炊き
 - 蓮根と芽ひじきの温サラダ
 - 仕上げ
- 終わりに