

延べ10,000人以上の食養指導の実績がある磯貝昌寛先生による正食医学講座を今年も開催します。正食医学を学ぶことで、自分の体質や体調はもちろん、病気になるメカニズムの理解にも繋がります。それぞれの症状の意味とその対処法（食養生）を学ぶ内容となっており、知っている役立つ内用外用の食養手当て法も分かりやすくお伝えします。

※お申込みいただいた方にはオンデマンド配信もありますので、当日ご欠席でも後日ご視聴いただけます。

4/26 (金)

### ①食養指導の歴史と流行

石塚左玄（カリウム・ナトリウム陰陽論～身土不二と一物全体）

桜沢如一（無双原理と宇宙の秩序）

大森英桜（正食医学の確立） 塩気のとりの流行

### ②大森英桜の五つの体質論

体質と体調の陰陽

五つの体質論はどのように確立されたか

五つの体質論であらゆる健康法と食事法が理解できる

### ③食養手当て法・生姜シップ

基本の生姜シップ 生姜シップの応用

簡易な生姜シップなど

\*生姜シップをしてはいけない病気などの解説

5/31 (金)

### ①自律神経を調える食と生活

自律神経とは何か？

自律神経の陰陽 現代人の自律神経

自律神経失調症を改善する食と生活

### ②現代人における断食と塩断ちの必要性

昔から続く断食と現代人に合った断食の違い

なぜ断食をすると自律神経が調うか？

昔からあった塩断ち なぜ現代人に塩断ちが必要か？

塩断ちと減塩食の違い

### ③食養手当て法・梅生番茶と大根湯

基本の梅生番茶 梅生番茶の応用

基本の大根湯 大根湯の応用

7/12 (金)

### ①人体発生学と臓器の陰陽

人体発生学を無双原理でみる

三胚葉と陰陽 臓器の陰陽

人体の前後と左右の陰陽

### ②望診法・人相の基礎

人相からわかる病気と臓器の状態

流年（るねん）の意味 死相をみる

シミとホクロの意味するところ良いシワと悪いシワ

### ③食養手当て法・心臓病の手当て

【内用】 まいたけスープ、大根スープ、梅生番茶

【外用】 大根おろしパスター、からしパスター

8/30 (金)

### ①望診法・様々な病気の人相

脳の病気の望診 心臓病の望診

肺の病気の望診 肝臓の病気の望診

脾臓の病気の望診 腎臓の病気の望診

### ②望診法・手相の基礎

手相からわかる病気と臓器の状態

手にはなぜ線があるのか 精進線と障害線

手のひらの丘 生命線・知能線・感情線

逆境に強い人の手相

### ③食養手当て法・脳の病気の手当て

【内用】 くず湯 とろろ昆布入りしいたけスープ

【外用】 頭（首）への生姜シップと生姜油

豆腐パスターの使い方など

9/27 (金)

### ①アトピー・アレルギーの食養生

アトピー・アレルギーの陰陽  
アレルギー体質を改善する アトピーの食養生  
アレルギー体質の人への改善アプローチのコツ

### ②糖尿病の食養生

糖尿病の陰陽 糖質制限食と食養生の違いと共通性  
糖尿病の人の断食と塩断ち  
糖尿病の人への改善アプローチのコツ

### ③食養生手当て法 アトピー&アレルギーの手当て

【内用】野菜スープ 黒焼きの使い方  
【外用】こんにゃくシップ どくだみ湯など

11/1 (金)

### ①最新・がんのマクロビオティック療法

がんの陰陽 がんの食養生  
がんを克服した人に共通すること  
免疫療法と自然療法

### ②肺・気管支の病気の食養生

肺・気管支の病気の陰陽  
喘息とアレルギー  
肺と気管支を鍛える食と生活

### ③食養生手当て法・肺&気管支の手当て

【内用】れんこん湯 りんごの使い方  
【外用】わさびパスター ねぎパスター  
\*生姜シップの応用説明

12/13 (金)

### ①腎臓病の食養生

腎臓病の陰陽  
腎臓を癒す食と手当て  
腎臓を鍛える食と生活

### ②うつ病とマクロビオティック

うつ病と生活習慣病 うつ病は病気ではない  
元氣・本氣・やる氣が湧かない時  
うつ病を克服する

### ③食養生手当て法・腎臓病の手当て

【内用】第二大根湯 くず湯  
【外用】生姜湯の足湯  
\*生姜シップと里芋パスターの応用説明

時間 ①11:00 ~ 12:30 / ②13:00 ~ 14:30  
③15:00 ~ 16:30

申込締切 オンライン受講：開講日の2日前の13:00  
会場受講：開講日の1日前の13:00

#### ●オンライン受講について

Zoom ミーティングで行います。  
開講2日前にZoomURLと  
講義資料ダウンロード用URLを  
メールで送ります。

お申込みは  
こちらからどうぞ→



#### ●会場受講について

当協会セミナールームで行います。  
東急田園都市線「池尻大橋」駅  
東口から徒歩3分

お申込みは  
こちらからどうぞ→



## 「正食相談」実施中!

正食医学講座の開催日に、下記の時間で磯貝昌寛先生の正食相談も行います。  
個別にご相談いただける場となりますので、この機会にお申込みください。

① 9:45 ~ 10:35

② 17:00 ~ 17:50

1 枠 50分：10,000円  
(対面・電話・オンライン相談可)

正食相談の詳細・お申込みは  
こちらからどうぞ→  
(オンラインでの相談は随時受付中です)



#### 受講料

各日 10,000円 (1日3講義分/オンライン受講)

各日 11,000円 (1日3講義分/会場受講)

講座開講日の3日前までにご入金または決済をお願いします。

#### 講師 磯貝昌寛 いそがいまさひろ

1976年群馬県生まれ。15歳で桜沢如一の「永遠の少年」「宇宙の秩序」を読み、陰陽の物差しで生きることを決意。大学在学中から故大森英桜の助手を努め、故石田英湾氏に師事。食養生相談と食養生講義に活躍。「マクロビオティック和道」主宰。著書に「自然治癒力を高めるマクロビオティック 基礎編」、「自然治癒力を高めるマクロビオティック実践編」(ミネルヴァ書房)

