



乳育薬膳講座
課題レポート

お名前：〇〇〇〇〇〇〇〇

項目	内容	評価
1. 課題の理解	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇
2. 資料の収集	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇
3. 発表の準備	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇
4. 発表の実施	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇
5. 質疑応答	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇
6. 全体の印象	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	〇

乳育薬膳講座
五性分類表

色	味	性	効用
青	酸味	寒	肝を清め、目や皮膚を潤す。
赤	甘味	温	心臓を温め、血行を促進する。
黄	甘味	平	脾臓を健胃し、消化を助ける。
白	辛味	寒	肺を清め、呼吸を促す。
黒	甘味	温	腎臓を温め、エネルギーを補う。



乳育薬膳
美容薬膳講座
(上)

乳育薬膳
美容薬膳講座
(下)

乳育薬膳
美容薬膳講座
身近な食材の効能表

Training Guide
美容薬膳講座
トレーニングガイド

〒100-0022
東京都港区南池袋1-20-9 今井ビル5階
REC日本リフレクソログ認定機関
高宮校 指導部 行

氏名	
性別	
年齢	

※この用紙は事務局にて発行して頂きます。
レジュメ / アスリート / 指導 / 指導 / トレーニング
指導 / フォト / 指導 / トレーニング / 指導 / 指導 / 指導 / 指導