

スキルアップで新しい自分になる

# ベジタブルフードセラピスト募集



## ベジタブルフードセラピストとは

野菜と食の専門知識を持ち、菜食料理の実践と普及を通して人々の心と身体を癒す人のことをいいます

簡単で美味しく健康になれる

ヴィーガン料理を教える

講師はこの人!!



美肌やアンチエイジングにも効果があると言われている菜食料理。ヴィーガンやベジタリアンは限られた人の特別メニューのように捉えがちですが、家庭でもできる簡単で美味しい料理なのです。しっかり野菜を摂る食事は体調を整えてくれて、免疫力を高めてくれます。そんなヴィーガン料理をみなさまの大切な方々にお届けする先生になってみませんか？

一般社団法人ベジタブルフードセラピスト協会 代表理事 佐藤 ひろみ

好きな料理を活かして料理教室の先生になれる、その秘密は裏面に

# なぜ 私でもヴィーガン料理教室の先生になれるの？

理由その1：ヴィーガンや食について基礎からしっかりと学ぶことができる**カリキュラム**！

理由その2：わかりやすくして手軽にできる洗練された**レシピ**！

理由その3：コース終了後も質問できる充実の**フォロー体制**！\*

\* 終了後のフォローは有料です。

## 初級コース

料理実習 4回 + 講義 4回 / ¥35,000 (税抜)

**テーマ** ヴィーガン料理の料理実習と野菜・果物の活用法の基礎を学習

- 内容**
- 料理作り 家庭料理メニュー:くるま麩肉じゃが風, 季節の野菜の甘酒ポタージュ  
おやつメニュー :Raw チョコボール, 焼かないクッキー など
  - 講義 ヴィーガン・ベジタリアン、ローフード、食の歴史 など

## 中級コース

料理実習 4回 + 講義 5回 / ¥80,000 (税抜)

**テーマ** ベジタフルフードセラピストとして料理教室を開講できる知識と技術を習

- 内容**
- 料理作り カフェ風メニュー :ヴィーガンタコライス、パプリカココナッツスープ  
ローフードメニュー: トマトカレー、チアプリン など
  - 講義 ベジタリアンの栄養バランス、セラピスト心得、講師スキル など

中級認定者は初級コースを開講することができるようになります

## 上級コース

講義 10回 / ¥120,000 (税抜)

**テーマ** ベジタフルフードセラピストを養成するスペシャリスト

- 内容**
- 講義 ヴィーガン栄養学、酵素栄養学、レシピ作成、ココロとカラダの健康  
食とSDGs、セラピストスキル、講師スキル (応用) など

上級認定者は中級コースを開講することができるようになります

\*\* 講義はオンラインになります \*\*\* 講義時間(目安) 料理作り:90分・講義:60分 \*\*\*\* 講義内容は変更する可能性があります。予めご了承ください。

## ベジタフルフードセラピストだからできること！

- ☑ 「好き」を活かしたお仕事ができる！
- ☑ ヴィーガンや食の専門知識が基礎から習得できる！
- ☑ 食の知識を活かして家族やまわりの人たちの健やかなライフスタイルに貢献！



Vegetable food therapist association

一般社団法人ベジタフルフードセラピスト協会  
事務局 お問い合わせ: vegehona@gmail.com



Instagram



一般社団法人ベジタフルフードセラピスト協会は  
持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています