

No.	講義テーマ
1	一年間の美活+健活月別カレンダー
2	夏バテ予防は今からの秘
3	コロナ禍フレイル
4	「苦夏」転じて幸となす
5	夏のお肌対策 食べるコスメ・飲むコスメ
6	更年期を健やかに
7	私たちはなぜ、不調や病気になるの？
8	夏に起きやすい不調はこの食材で治せ
9	カラダを守る最後の砦、免疫と自己修復力
10	「医食同源」「薬食同源」
11	《免疫栄養学》フィトケミカル 知って得する最新の栄養学
12	日々の料理に生きるカラダが喜ぶ食べ方シリーズおもしろ話
13	女性の大敵の季節！不調からあなたを守る食生活の秘訣
14	最新の栄養学「フィトケミカル」と薬膳食養法
15	秋カラダから冬カラダへスイッチオン 食の秘訣
16	「三九補一冬、来年無病痛」先達の知恵から学ぶ「節供料理」
17	あなたのカラダの年齢を決めるのは「腎次第」腎の養生飲食方
18	未病先防月別カレンダー 上半期(1~6月)編
19	家族を病気にさせない食材の組み合わせ「君臣佐使」
20	木の芽どきの不調を予防・改善の食の対策
21	味と臓腑の関係。その味付けは臓腑を傷つけているかも
22	体の舵取り “肝”が喜ぶ食と味とこころ
23	“春うつ”はうつ病へのシグナル！防ごう！中医・薬膳にあり
24	クスリの原点・お茶の医学 これでああなたはお茶博士
25	あなたに合った健康づくり指針のための体質判定
26	五月病 “バックレ病”から抜け出すための食と養生の秘訣
27	免疫力と治癒力が最も低下する蒸し暑い日本の夏を乗り切ろう
28	夏の紫外線被ばく、日焼け、シミ、皮膚老化を防ぐ食の秘訣
29	インナービューティー(体内美人)は万病に勝つ！

