

知って得する！薬膳講座



「身近な食材で食養生」

スーパーで買う身近な食材にも薬膳的な効果があります。
「どんな時、どんな料理を食べたら良いの？」
「私にあう食べ物って何？」
毎日の食卓に取り入れることができる薬膳の知恵を学びます。

【今月の講座テーマ】

春の臓である肝の養生

花粉症・ぜん息

2月25日(土)

講座内容

【薬膳の基礎知識】

難しそうな薬膳の言葉も理解できれば
楽しく役立つ知識になります。
わかりやすくお話しします。お気軽にご参加ください。

【身近な薬膳食材と養生法】

毎月のテーマにそった薬膳食材や
養生法についてお話しします。

【ティータイム】

テーマにそった薬膳レシピの試食をしていただけます。

【今後の講座スケジュール】

- 3/25 眼精疲労
- 4/22 ストレスケア
- 5月 休講
- 6/24 梅雨時の不調
- 7/22 熱中症対策
- 8/26 夏バテによる睡眠不足

*ご都合にあわせて受講して
いただけます。

- 講師 仲尾 まみよ
(国際中医師・国際中医薬膳管理師)
- 場所 Sana Salon
(いしが城谷クリニック同ビル 301号室)
- 定員 6名
- 参加費 2000円(1講座)
- 開催日程 毎月1回 土曜日
(変更、休講有)
- 時間 14:00~16:00