

カラダに優しい♪♪

# 『薬膳料理教室』に参加してみませんか？

薬膳とは・・・古くは3000年の歴史を持つ、東洋医学の考え方を本に、その人の体質に合わせて食材に、栄養価の高い生薬を加えてつくる健康料理です。

一見、その人の体質に合わせた食材というのは難しく聞こえるかもしれませんが。しかし！！ご家庭でも実践できるように、旬の食材や近くの食料品店で手に入るもので組み合わせて、バランスを考慮してつくるのが、この薬膳料理教室の特徴です。元気で若々しく生きる知恵がいっぱいのこの教室で「食」を学んでみませんか？

■開催日 ※各回のテーマは以下のとおりです。

・第1回 6/27(木) 講義『薬膳食の必要性 (健康イコール美肌は女性の得！)』

※1回目は講義を行います。講義後、薬膳料理の試食を行います。

・第2回 7/18(木) 『暑さ乗り切る！万能薬膳食』

・第3回 9/5(木) 『疲労回復・改善 (夏バテ・夏冷え) 薬膳食』

・第4回 10/3(木) 『季節の変わり目 体調補膳食』

・第5回 11/7(木) 『薬効作用で穏やかな巡りとやさしい温もり』

・第6回 12/5(木) 『静かに養う ~五巡食』

■開始時間 10時00分～

■開催場所 日高川交流センター調理室

■講師 国際薬膳食育師 竹内 美津子さん (小熊在住)

■参加費 1回につき1,000円

■定員 先着25名 (町内に在住、または勤務されている方)

■準備物 エプロン・三角巾・筆記用具

■申込み 6月14日(金)までに各公民館までお申し込み下さい。



中央公民館 (54-0326)、川辺公民館 (22-9553)、美山公民館 (56-0391)