

《未病先防の改善》 病気にならない体力改善の充実 薬膳料理教室

“薬膳”

とは・・・古来3000年以上の歴史を持つ、東洋理念（医学）の考えを基に、その人の体質・体調に合わせての食材に、さら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・・・が！！ご家庭でも実践できるように、旬の食材や身近なご家庭にある食材とのバランスを考えながら、組み合わせ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		テーマ
第1回	10月14日	“おうち薬膳”入門 講義 ～季節の変化に対応したバランス食の作り方を学ぼう～
第2回	11月18日	秋の和漢膳 ～免疫力アップ養生食～
第3回	12月9日	冬の和漢膳 ～五巡養生食～
第4回	1月13日	冬の和漢膳 ～バランス養生食～
第5回	2月10日	冬の和漢膳 ～腎精チャージ養生食～
第6回	3月10日	春の和漢膳 ～全身のデトックス養生食～

■時 間 10時00分～13時00分

■開催場所 日高川交流センター調理室

■講 師 和漢薬膳食医 竹内美津子さん（小熊在住）

■参加費 1回につき1,000円 + 実費（500円程度）

※実費分は初回のみ

■定 員 先着16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・マスク・筆記用具 他

■申込み 9月10日（金）～24日（金）までに各公民館へお申し込み下さい。

中央公民館（24-9333）、川辺公民館（22-9553）、美山公民館（23-9510）

■その他 調理した料理はその場で試食せず、テイクアウト形式とします。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止する場合があります。

※感染症対策へのご協力及び準備物など詳細については、申込者に後日お知らせします。