

栄養について学びませんか？

中国伝統医学の考え方をベースにした「薬膳 講習&軽食会」開催

薬膳とは・・・自分や家族の体質、また季節によって起こる身体のトラブルを食材の力で改善したり、調子を良好な状態に保つといったもので、もともとは中国医学の考え方がベースとなっています。その中で、季節の食養生や、症状別（むくみ、便秘、冷え性など）の薬膳というのもあり、結果的に美容に結びつく内容をお話していただきます。

薬膳的な考え方を踏まえて、どういう時にどんな食べ物を食べたらいいいのか、症状を改善するために日常的に取り入れられる手軽なお茶や、軽食などを実際にいただきながら、学んでいただけます。かるーいランチ替わりにもなります。運動と食事と休養・・・3つのバランスでもっと美しく健康を保つことを応援したいと思います。

食材力で体調アップ！

●講師 Yukie's Kitchen 倉地雪絵 先生

～目的に合った食材を、選んで食べよう♪～

全6回 月別テーマ

第1回 8月3日(金) 終了

暑邪と湿邪から身体を守る食養生

～夏バテを防ぎ、快適な初秋を迎えるために～



第2回 10月5日(金) 終了

潤い豊かな秋美人になろう

～心と身体を内側から瑞々しく保つ乾燥対策～



第3回 11月2日(金) 終了

便秘をタイプ別に考えてみよう

～自分にあった便秘対策～



第4回 12月7日(金) 終了

血液量アップで巡りの良い身体に

～末端までポカポカ・冷え性、肩こり知らず～



第5回 1月11日(金) 終了

胃腸力アップ！

～健康と美容のスタートは消化吸収から～



第6回 2月1日(金) 終了

薬膳的アンチエイジング

～新しい季節(春)に向けて～

