

季節の薬膳・漢方養生教室vol.29

今月も第4土曜日に、薬膳養生教室を開催いたします。
今回は空気の乾燥による肌荒れ、呼吸器の不調を防ぐ食養生を取り上げ、
恒例の薬膳の基本(相生相克)に沿った和食薬膳の実習を行います。
第29回目のテーマは「初秋の食養生法」です。

◎調理実習メニュー

- ・ ういろうご飯
- ・ スペアリブの梅酒煮
- ・ 隠元ときのこのピーナツ和え
- ・ 名残茗荷の澄まし汁
- ・ 長寿ゼリー



日 程：2011年09月24日(土)

時 間：11時～15時

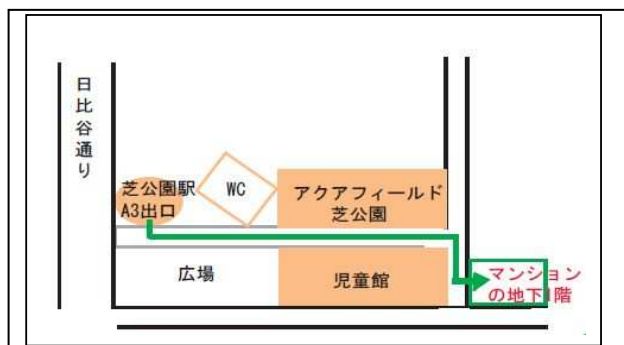
会 場：最勝院(地下1階)

港区芝公園2-11-25-B1

03-3434-6611

都営三田線芝公園駅A3出口

受講料：1回 5000円(試食込み)



* 広場に出たら、すぐに左折。スポーツクラブ前を過ぎて、突き当たった所にあるマンションです。

◎武鈴子(たけりんこ)プロフィール

東京薬膳研究所代表。柳沢成人病研究所を経て訪中、薬膳師・孫蓉燦(ソンヨウサン)氏に師事し、薬膳理論、料理技術を学ぶ。東洋医学を日中医薬研究会会長・渡辺武博士より学ぶ。日本の気候風土に合った食養生法を提唱。

著書に、『旬を食べる 和食薬膳のすすめ』『いろはに食養生』

『野菜の力をいかす和食薬膳レシピ』『五味パズルでマスター かんたん薬膳』。

◎漢方についてのご相談

薬剤師・鍼灸師の古米弘幸先生がお受けいたします。気になる症状やお悩みがありましたら、必ず事前にお知らせください。

◎古米弘幸(ふるまい・ひろゆき)プロフィール

城西大学薬学部卒、早稲田鍼灸専門学校卒。三幸堂薬局、鍼灸治療院経営。日中医薬研究会経絡部会長。漢方範士。日本漢方交流会会員。日本東洋医学会会員。

- 申し込み：下記までお電話・FAXにてお申し込みください。申し込み締切：2011年09月22日(木)
東京薬膳研究所 TEL 03-6427-7563 FAX 03-6427-7583
- 次回予告：「仲秋の養生法」 10月22日(土)