

# 季節の薬膳・漢方養生教室vol.68

今月は第2土曜日14(日)に、薬膳養生教室を開催いたします。  
この教室では、季節に合った食養生法(症状別)を学習すると同時に、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。今回は「春の養生法」を実習します。

## ★ 調理実習メニュー

- ◆ さくらご飯
- ◆ 青海苔とシラス汁
- ◆ 新牛蒡と鶏肉の煮物
- ◆ フキとモヤシの煮びたし
- ◆ ウドと若芽の酢味噌和え

## —「春の養生法」レシピ—



日 程: 2015年3月 14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

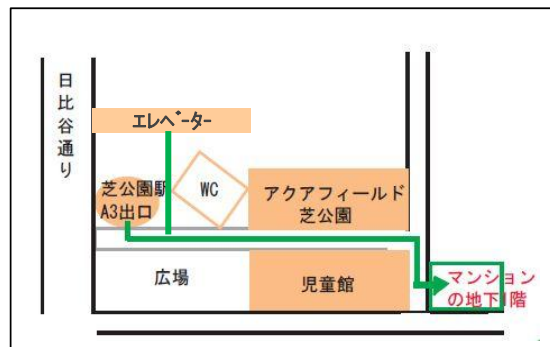
Tel.03-3434-6611

都営三田線芝公園駅エレベーター

またはA3出口をご利用ください。

受講料: 5000円(食事・飲み物込み)

(初回のみ入会金3,000円プラス)



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

## ◎ 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』『からだに効く 和の薬膳便利帳』

## ◎ 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: 2015年 3月 12日(木)  
東京薬膳研究所 TEL: 03-6427-7563 FAX: 03-6427-7583 E-mail: info@yakuzen.info

●次回予告: 2015年 4月11日(土) \* 今回初めて参加される方は入会金3,000円が必要