

# 季節の薬膳・漢方養生教室vol.108

11月は**第2土曜日(10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。

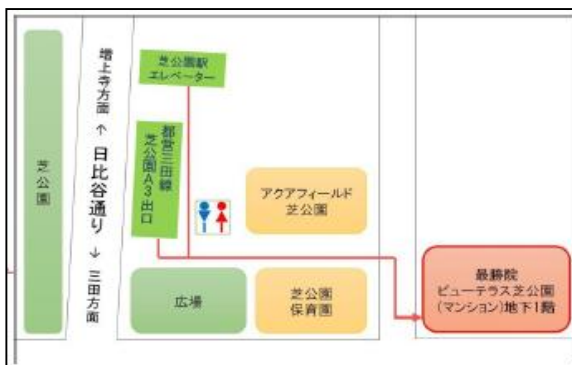
## ★ 調理実習メニュー

- ・ぎんなんご飯
- ・豆腐なめこ三つ葉汁
- ・鮭しめじ百合根のホイル焼き
- ・菊花とわかめ和え
- ・紅玉の赤ワイン煮

## 今回は [晩秋の食養生]



日程: 2018年11月10日(第2土曜日)  
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』『作りおき薬膳』『マンガでわかる はじめての和食薬膳』他

## ◎ 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。 **申込み締切: 2018年11月8日(木)**  
東京薬膳研究所 TEL: 03-6427-7563 FAX: 03-6427-7583 E-mail: info@yakuzen.info

6●次回予告 2018年12月10日(第2土) \* 今回初めて参加される方は入会金3,000円が必要です

☆一般教室終了後、15:00~17:00に上級教室を行います。