

# 薬膳料理教室



～薬膳を生活の中に取り入れ、体の不調を改善しましょう～

薬膳とは、季節や心とのバランスを取りながら、体質や体調を考えて食事をするというものです。漢方薬に使われているような特別な材料だけではなく、普段の食材を中医学の考えをもとに上手に使い、体調を整えていきます。「体を温める食材や冷やす食材」のほか、季節ごとに使う食材の「色」や「味付け」などを上手に組み合わせることで、病気を予防する食生活を送ることができます。

講座では、薬膳茶を飲みながら薬膳の基本のお話を聞き、その後に調理・試食を行います。

令和元年  
9月8日(日)

申込締切  
8月23日(金)

9:30～13:30 受付時間 9:15分～

講師：熊野 千世さん（国際薬膳師、管理栄養士）

会場：千代田公民館 調理室

定員：24名（応募者多数の場合は抽選）

費用：1人 1,000円（資料代、材料費込み）当日徴収します

持ち物：エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具

QRコードでも  
お申し込み可能です



落花生ご飯

白きくらげのサラダ

鶏のゴマ焼き

れんこん寒

山芋のとろとろスープ

【申し込み・問い合わせ先】

千代田公民館

電話 0299-59-5252

月～金 午前9:00～午後5時（祝祭日を除く）