

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。

講座では薬膳の基本のお話を聞き、その後に調理・試食を行います。

令和6年

8月 24日(土)

申込開始(電話)
8月6日(火)～

受付時間 9:15～ 開始 9:30～ 終了 13:00

講師：熊野 千世氏（国際中医薬膳師、管理栄養士）

会場：千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校） 調理室

定員：15名（定員になり次第締切）

費用：1人 1,000円（資料代、材料費）当日徴収します
小学生は無料

持ち物：エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具



～夏の薬膳～

苦味でクールダウンしましょう

トマトと^{あわ}菜のごはん ゴーヤの肉詰め
冬瓜のすり流し さわやかレモンサラダ
緑豆の水ようかん

【申し込み・問い合わせ先】

千代田コミュニティセンター

電話 0299-59-5252

火～金 9:00～17:00 13日(火) 除く平日受付