

もりのカフェ

第4回
11月5日(土)
13:30～15:30

第4回 講座

家庭に取り入れる薬膳

～秋編～

“薬膳”というと何やらとても難しく、特別なこと、日常とはかけ離れたものと考えてしまいませんか。

薬膳の基本は「季節の食材を楽しむこと」と講師の片山先生はおっしゃいます。今回は、秋真っ盛りの、この時期にあった食材を取り上げます。季節を感じながら、それぞれの食材の特徴を知って、家庭で楽しく薬膳を実践できるきっかけにしていだければと思います。

また、東洋医学ならではの陰陽五行のお話もちりばめられています。ご期待ください！



薬剤師・薬膳アドバイザー
片山尚美 (かたやま なおみ)

講師プロフィール

千葉大大学院修了後、薬剤師として病院、ドラッグストアで勤務後、漢方と西洋薬の両立を目指し、現在も薬剤師として現場で勤務。

「予防医学」の実現のため東洋医学を学ぶ傍ら、そこで「薬膳」の魅力を知り、人々の「健康と幸せ」を予防医学で実現するため薬膳アドバイザーとしてワークショップや講演会、レストラン等のメニュー監修などで薬膳の魅力を伝えている。

会場

ときわの杜 デイルーム

費用

300円 (お茶・軽食つき)

定員

20名

■要ご予約■

電話、メールまたはときわの杜受付にてご予約ください。

電話 043-485-3711

メール info@daisen.or.jp

内容

■講座

薬膳とは？

秋～冬の食材のおはなし

■お茶と軽食

～季節の食材を使って～

今後のカフェ開催日

第5回 1月7日(土)

特別講演会 クスリはリスク

第2回もりのカフェのご報告

7月9日 辻谷洋子先生による特別講演会“免疫とリンパのはなし”を開催しました。当日はあいにくの雨にもかかわらず、多くの方にご参加いただきました。看護師でもある辻谷先生が、お母さまの闘病に際して行った実践などをお話しくださり、とても臨場感あるお話しに、感銘を受けたとおっしゃる方多数。大変好評をいただきました。辻谷先生、ご参加頂いたみなさま、ありがとうございました。

