

薬膳 de 体質改善

身近な食材を使い 体質に合った薬膳を知りましょう

定員 20名

受講費 2,000円
(税込)

* 材料費込み

令和 6 年

3月22日 金曜日
午後18:30~20:00

受講にあたっての注意事項

お茶とお茶うけに棗(ナツメ)を準備する予定ですが、モモやサクランボ、リンゴのアレルギーがある方は、召し上がれません。別のものを準備しますので、アレルギーがある方は、事前にお申し出ください。



講師

いなだ けいこ

稲田恵子

保健師・看護師・元看護教員

「薬膳」は漢方薬を使うことではありませんが、本来は身近な食材の性質や効能を知り、体質や季節、体調に合わせて食事を摂ることが基本の、栄養学の一つです。自分や家族の体質を知り、健康維持や健康増進の一助になれば幸いです。今回は、薬膳の基本についてお話しした後、体質表をもとに、ご自身の大きな体質を考えます。また、休憩タイムには、春の養生茶をお楽しみいただきます。

お申込みはこちらから



東京衛生学園専門学校

〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

JR京浜東北線「大森」駅から徒歩5分

京浜急行線「大森海岸」駅から徒歩15分

✉ jinzai@teg.ac.jp

