

令和2年度うめだステーションセミナー

美と健康のタネ ～カラダに効く食事～

薬膳とは・・・

薬膳は中医学の理論に基づいて作られる料理です。食材の1つ1つには特性や効能があり、個々の体質に合わせて食材を選びだして美味しく調理し、体質の改善や強化、病気の予防などの目的を果たすための食事です。
「人は食べ物で養われている」という原点に戻り、誰が、何を、何のために食べるのか？を重要視し、お腹を満たすための食事から健康で楽しい暮らしを得るための食事(食養生)を実践していくことが「薬膳」です。

2/25 ～ 3/11

10:00 ～ 11:30

毎週木曜日 全3回

この講座では、春の食養生等について、オンラインで学びます。春先、カラダはどう変化し、どの食材を、どのように、取り入れたらいいのでしょうか。体が不調になりやすい季節の変わり目。薬膳で少し、ケアしてみませんか？黒川先生の軽快なトークとおいしいレシピをお楽しみください。

1. 2/25 「身近な食材で、春の養生」
2. 3/4 「花粉症、私は何を食えばいいの？」
3. 3/11 「春野菜でデトックス～体の中をきれいにしてしまおう～」

対象:どなたでも

受講料:4000円

定員:20名(先着順)

申込方法:インターネット・電話・FAX・来館

必要な物:パソコンまたはスマートフォン(タブレット可)

お申し込みの前にお読みください

- ★本講座はインターネットを活用した講座です。パソコン・スマートフォン・タブレットがあればどなたでも参加できます。(難しくはありません)
- ★来館の必要はありません。ご自宅・カフェ・・・ネット環境があれば、お好きな場所で受講が可能です。
- ★本講座では、Zoomを使用します。講座開催までにインストールが必要な場合があります。
- ★パソコンやインターネット環境などの整備・設定は各自でお願いします。
- ★通信費・パケット通信料は受講者の負担となります。
- ★後日録画映像をお送りしますので、用事で参加できない時も安心です。

講師紹介

おばんざい料理店経営のち、国際中医薬膳管理師を経て国際中医師に。現在は「関西薬膳びと」「国際ウェルネス薬膳協会」を立ち上げ、セミナー講師、薬膳メニュー開発、薬膳専門サイト「薬食story」コンテンツ・薬膳コラム執筆などで活動中。



くろかわ まきこ
黒川 眞妃子

(国際中医師 / 国際中医薬膳管理師)

主催：大阪市立総合生涯学習センター

指定管理者：大阪教育文化振興財団・SPS 共同事業体