

四季を通して薬膳を考える。

～低体温・冷えは万病の元、代謝を上げる食事のススメ～



栄養士会 医療事業部の会員として、病態を学ぶことと同時に、印旛地区勉強会では薬膳をひとつの考え方としてテーマに挙げ、勉強会を開催いたしました。今回の勉強会で薬膳の基本的な考え方を知り、更に身近にある食材に興味を持ち、スーパーで気楽に手に入る食材で、かんたんに調理ができる実習を企画しました。皆様ぜひご参加ください。

日時：平成 27 年 11 月 15 日（日） 10 時～15 時

低体温からくる体の不調について

講師：安田 由香先生

薬剤師 薬食アドバイザー 大学職員を経て、1999 年より表町薬局に勤務、処方箋応需、食事指導、漢方相談を行う。東洋医学に基づいた食事指導でエリート情報に協力掲載。その他子育て支援、自治体、小学校などで『東洋医学の観点から食の大切さ』を啓蒙活動している。

調理実習 表町薬局式食物の温冷表を参考に、気楽な材料でかんたんに作る。

講師：進藤 幸紘先生

エコール社卒業後、都内レストランにコックとして入社。2010 年渡英しミシュラン星付きレストランにソムリエとして勤務。

2012 年帰国後はソムリエとして働きながら、レストランの調理、及び料理教室アシスタントとして活躍。

【メニュー】

- ①きのこごはん（しいたけ・しょうが）
- ②さんま赤ワイン煮（サンマ・ワイン）
キャロットラペ添え（にんじん・ナッツ）
- ③シンプルポトフ（玉ねぎ・ベーコン・ニンニク）
- ④カラフル生春巻き（マグロ・パパイア・食用花）
- ⑤豆乳ムース（白きくらげ・豆乳・生クリーム・きび糖）

【持ち物】

- ①エプロン
- ②三角巾
- ③台ふき
- ④ふきん
- ⑤（必要であれば）
自分用の手袋



会費：千葉県栄養士会会員・学生の方 500 円 非会員 700 円（会場の都合により、人数制限があります。）

会場：ミレニアムセンター佐倉 調理実習室（4階）



申込方法：下記に連絡ください。

○及川 野絵子

日産厚生会 佐倉厚生園病院

TEL：043-484-2161(代表)

○金子 和枝

TEL：090-7287-8530

申込期間：平成 27 年 10 月 31 日（土）まで

所在地：宮前 3 丁目 4 番地 1

電話：043-483-3081

ファクス：043-483-8602