10年連続の人気講座

薬膳講座 土曜コース

毎月 ②・④土曜日 13:00〜15:00

医食同源 薬膳入門

Medicinal food guide

「薬膳入門」から将来「薬膳アドバイザー資格取得」を目指す専門知識まで修得。

2013 年度前期コース　4月スタート !!

《新受講者募集中!!》

健康の源。その秘訣は“食にあり”すなわち「医食同源」

講師:西川　修

日本人唯一の中華名医受賞
大阪市立衛生研究所食品栄養学科を経て、
中国政府の招へいで北京に留学し、中医学を修得。
帰国顔は10年間病院で勤務。
医食健・営養クリニック院長
社団法人/日本・中医保健医学会　理事長
名古屋市社会人生涯学習各区の講師
北京・龍人医学研究院客員教授
名古屋文化短期大学講師

とくに、その食べ方にあることが判りました。
カラダに良い食べ方、それを“膳の食べ方”といいます。
季節や体調に合わせて、日常の食卓に
ちょっとした工夫を加えてみましょう！

カリキュラム

今期テーマ

<日々に活かす食べ方の秘訣>

あなた自身のために、ご家族のために、薬膳で目から鱗の健康法を修得しましょう。

❶	4月13日	目で見る薬膳の全体像を一挙に把握
❷	27日	「医食同源」「薬食同源」食べ物と病とクスリの関係
❸	5月11日	高血圧、高脂血、動脈硬化、糖尿病は薬膳で改善
❹	25日	夏を快調に過ごす秘訣は食にあり、今から実行
❺	6月08日	薬膳は最新の医学！アメリカはこれでガンを撃退成功中
❻	22日	あなたのカラダの特性に合わせた飲食法が全てに勝る
❼	7月12日	デトックス・体内をきれいに、若返りは今がチャンス
❽	27日	カラダを活かすも殺すも食材の組合せ次第
❾	8月10日	健やかな秋を迎えるための薬膳の秘訣
❿	24日	「病は気から」全ての不調は“気次第”から
⓫	9月14日	美容の大敵の秋を克服する薬膳法
⓬	28日	秋は来年のカラダづくりのスタート点

お申込み、お問合せ

NHK文化センター 名古屋教室

名古屋市東区東桜1-13-3　NHK放送センタービル7階

【日　　時】毎月第②・④土曜日　13:00〜15:00
【受講料】6ヶ月 25,200円 教材、薬茶・料理試食付き
TEL(052)952−7330

ホームページをご覧ください。　(社)日本・中医保健医学会公式サイト　又は　n-kenkou21　検索