10年連続の人気講座
薬膳講座 火曜コース
毎週②・④火曜日13:30〜15:30

Dietetics way　Medicinal food

食養法 薬膳

「薬膳入門」から近い将来「薬膳アドバイザー資格取得」を目指す専門家志向者までの一貫コース。

2013 年度前期カリキュラム 4 月スタート !!

《新規受講者募集中!!》

"薬膳"とは?
食べ方の医学・"膳"の食べ方

病は口から" 生活習慣病" は " 食べ方にあり . 良薬は口に美 味しい。

「薬食同源」「医食同源」中医(漢方)理論の食事・営養法です。

これで、アメリカのガンは激減しました。現在、高血圧に挑戦中 DASH 食養と言います。

体質や体調、生活リズム、季節によって食卓にチョッとした工夫を!
生活習慣病や難病の主な原因は食べ方にあり?これを"病は口から"と言います。

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

実習教室の様子

実習料理例

カリキュラム

今期テーマ<季節や体調に対応した食養法とその理論解説>

❶	4月09日	目で見る薬膳の全体像を一挙に把握
❷	23日	「医食同源」「薬食同源」食べ物と病とクスリの関係
❸	5月14日	生活習慣病にかかるも治すも"食べ方"から
❹	28日	夏はすぐそこ、夏を健やかに過ごすための食の秘訣
❺	6月11日	薬膳は悠久の歴史を持つ、且つ最新の医学
❻	25日	季節の変化とカラダの変化は呼応します、対応させる薬膳
❼	7月09日	日常の飲食で活きている薬膳飲食の知恵
❽	23日	夏バテはどこから、予防と克服の薬膳法
❾	7月30日	元気は脾・胃の働き次第、免疫力はこれで決まる
❿	8月27日	健やかな秋を迎えるための薬膳の秘訣
⓫	9月10日	秋は女性の大敵、肌荒れ、抜け毛、便秘を予防する薬膳
⓬	26日	あなたの体質や生活環境によって食材や配合を選びます

【実習日及び薬膳料理を味わう会は別途ご案内します】

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火曜日　13:30〜15:30
【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