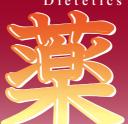
10年連続の人気講座 薬膳講座火曜コース 每週②•④火曜日13:30~15:30

Dietetics way Medicinal food





「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!!

"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







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>

- 0 4月09日 目で見る薬膳の全体像を一挙に把握
- 23日 「医食同源」「薬食同源」食べ物と病とクスリの関係 2
- 3 5月14日 生活習慣病にかかるも治すも"食べ方"から
- 4 28日 夏はすぐそこ、夏を健やかに過ごすための食の秘訣
- 6 6月11日 薬膳は悠久の歴史を持つ、且つ最新の医学
- 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 6
- 7月09日 日常の飲食で活きている薬膳飲食の知恵 7
- 23日 夏バテはどこから、予防と克服の薬膳法 8
- 9 7月30日 元気は脾・胃の働き次第、免疫力はこれで決まる
- 10 8月27日 健やかな秋を迎えるための薬膳の秘訣
- 0 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
- 12 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

名古屋市東区東桜1-13-3 NHK放送センタービル7階

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

