

薬膳講座 金曜コース

毎月②・④金曜日 13:00~15:00

名古屋教室13年間のノウハウを惜しみなく豊橋教室へ。人気のコースです。

Medicinal food guide

医食同源

# 薬膳入門

美容と爽快なカラダ作りの食べ方を、入門編から易しくご指導。



## 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。



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。  
帰国後は10年間病院で勤務。  
医食健・栄養クリニック院長  
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

ここでしか学べないクオリティの高い薬膳教室をお届けしています。  
中医薬大学のテキストを基準に、やさしくわかり易く解説します。

《講座アシスタントは日本きっての専門家》

坂柳 静【中医薬講師】 吉村 貞子【管理栄養士】  
二人とも中国・北京中医薬大学で2回にわたり  
研修留学を終えた専門家です。

### カリキュラム

今期テーマ

試食は“食医”による、歴代の皇帝に提供された名門レシピを再現!!

## “良薬は口に美味し” 理論から日常の活用まで

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。

- ① 4月 1 2日 目で見える薬膳の全体像を一挙に把握
- ② 26日 「医食同源」「薬食同源」食べ物と病とクスリの関係
- ③ 5月10日 生活習慣病にかかるも治すも“食べ方”から
- ④ 24日 夏はすぐそこ、夏を健やかに過ごすための食の秘訣
- ⑤ 6月14日 薬膳は悠久の歴史を持つ、且つ最新の医学
- ⑥ 28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
- ⑦ 7月 1 2日 日常の飲食で活きている薬膳飲食の知恵
- ⑧ 26日 夏バテはどこから、予防と克服の薬膳法
- ⑨ 8月09日 元気は脾・胃の働き次第、免疫力はこれで決まる
- ⑩ 23日 健やかな秋を迎えるための薬膳の秘訣
- ⑪ 9月 1 3日 秋は女性の大敵、肌荒れ、抜け毛、便秘を予防する薬膳
- ⑫ 27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



2013年度前期カリキュラム4月スタート!!

新受講者募集中

お申込み、お問合せ

**NHK文化センター**  
豊橋教室

豊橋市今橋町1-2 NHK豊橋放送会館内

【日 時】毎月第②・④金曜日 13:00~15:00

【受講料】6ヶ月 28,980円 教材、材料試飲込み

TEL(0532)54-4155

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](http://n-kenkou21.com)

検索