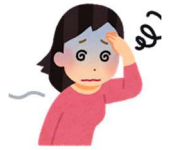




～漢方内科医と薬剤師と話そう～

不調対策！ランチオンセミナー

～血虚編～



目が疲れる、目がかすむ、夢をよく見る、足がつりやすい、髪がパサつく... そのような不調はありませんか？東洋医学では、体を構成する気血水のうち、血が不足するとこういった不調が出やすいと考えます。血とはどういうものか、血の不足＝『血虚』が起きる原因や対策など、漢方内科医が分かりやすく解説します。また、日常生活に役立つ血を補う食材についてもご紹介いたします。

旬の食材を使った滋養たっぷりの重ね煮ランチを食べながら、楽しく美味しく学びましょう。



ランチオンセミナーでのランチの一例です

＊＊メニュー＊＊

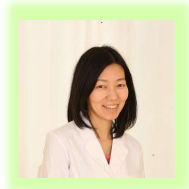
～たまねぎ、人参、ピーマンの重ね煮を使って～

- ◇ 鮭のちゃんちゃん焼き
- ◇ ナッツ入りサラダ

～デザート～

- ◇ グレープフルーツの葛ゼリー

お話



芹澤 敬子

すみれが丘ひだまりクリニック・そよかぜクリニック 医師
富山医科薬科大学医学部医学科卒業
内科・漢方内科医



佐々木 史歩

すみれが丘ひだまりクリニック 薬剤師
AMPP 認定フィットセラピスト

日時 2017年12月14日(木) 12:00～13:00
2018年 1月11日(木) 12:00～13:00

※各回定員6名です。(各回締め切りは、開催週の月曜日です)

内容 : 血を補うランチ(血虚によりおこりやすい不調の解説、生活での注意点、メニューに使用している食材について、質疑応答)

参加費 : 3,500円(ランチ代含) 代金は当日お支払ください

ところ : CAFE RUNWAY(すみれが丘ひだまりクリニック同建物内)

申込

045-594-2417

(すみれが丘ひだまりクリニック)

電話受付時間 月～土曜日

9時～12時 / 14～17時

(日曜・祝日・第1・3・5土曜午後は休診)