



重ね煮 DE 薬膳セミナー



～虚証編～

東洋医学では、ひとの体は『気・血・水』という要素から成り立っていると考えます。この『気・血・水』が不足すると、右下のチェックリストにあるような、さまざまな不調が表れてきます。『気・血・水』とはどういうもので、不足しないようにするためにはどうすればよいか、皆さんの体質をチェックし、体質に応じた日常生活のポイントをお伝えします。なかでも日々の食事は、体の調子を整えるうえで一番大切です。重ね煮というシンプルな調理法を使って、『気・血・水』を補う食材を美味しく、滋養たっぷりに調理する方法を学んでみませんか。自身の体質を知り、体調を整える過ごし方を一緒に考えましょう。

当てはまる項目は
ありませんか？

お話



藤原 恵美子

料理家
野菜と藤原 代表
CAFE RUNWAY オーナー



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

- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- 下痢をしやすい
- 動くと汗がよく出る
- 疲れ目、目がかすむ
- 夢をよく見る
- 髪の毛がパサつく
- 足がつりやすい
- 経血量が少ない
- 口やのどがかわきやすい
- 肌が乾燥しやすい
- 手足がほてりやすい



日時 2018年 1月18日 (木) 11:00~13:00

※申し込みの締め切りは1/15 (月) です。

内容 : 重ね煮について、気血水を補う食材と重ね煮のポイント、
気血水について、個別の体質チェックと舌診、体質ごとの養生、質疑応答
セミナーの最後に、ランチを召し上がっていただきます。

参加費 : 5,000 円 (薬膳重ね煮ランチ代含) 代金は当日お支払ください。

申込 : 下記までご予約ください (定員4名)。

ところ : CAFE RUNWAY (すみれが丘ひだまりクリニック同建物内)



セミナーのランチの一例です

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)