



～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

～お血編～



肩がこりやすい、シミ・くすみ、目の下のくまが気になる... そのような不調はありませんか？
血のめぐりが悪いと、こういった不調が出やすくなりますが、東洋医学では血のめぐりの悪いことを『お血』といいます。お血になる原因や対策など、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のめぐりをよくする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

～セロリ、たまねぎ、人参の重ね煮を使って～

- ◇ 牛肉のナッツ炒め
- ◇ 菜の花サラダ

～デザート～

- ◇ きんかんのデザート

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 2018年 2月 8日(木) 12:00～13:00
2018年 3月 8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 : 血のめぐりをよくするランチ(お血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)