



～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 ～水滞編～



むくみやすい、体や頭が重く感じる、雨の日や梅雨時に体調が悪くなりやすい・・・思い当たる症状はありませんか？これらは東洋医学の『水（津液）』のめぐりが悪いことでおきる症状です。『水（津液）』ってどんなもの？体の中でどういう働きをしているの？漢方内科医が、東洋医学の考え方を分かりやすく解説し、また、日常生活に役立つ『水（津液）』のめぐりをよくする食材についてもご紹介します。

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。

6月のメニュー

- ◇ トマトとなすの重ね煮の Pasta
- ◇ アスパラガスのサラダ
- ◇ デザート(当日をお楽しみに！)

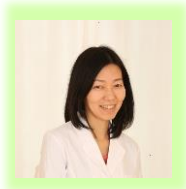


7月のメニュー

- ◇ とうもろこしと冬瓜の重ね煮の玄米リゾット
- ◇ とうもろこしと冬瓜の重ね煮とゴーヤの梅酢サラダ
- ◇ デザート(当日をお楽しみに！)

ランチオンセミナーでのランチの一例です

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 認定フィトセラピスト

日時 2017年6月8日(木) 12:00～13:00
2017年7月6日(木) 12:00～13:00

*各回定員6名です。(6/8の回は6/5締め切り、7/6の回は7/3締め切りです)

内容 : 水のめぐりをよくするランチ(水についての簡単な説明、水滞によりおこりやすい不調の解説、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)