

2017年6月29日(木)
第5回 重ね煮 DE 薬膳セミナー
～めぐり編～



ご自身の体調と照らし合わせながら真剣に話を聞いています



めぐりをよくする生薬とお菓子



～『めぐり』をよくするスペシャルランチメニュー～

ピーマン、じゃがいも、たまねぎの重ね煮をつかった鮭グラタンと
わかめサラダ、セロリとたまねぎの重ね煮の春雨スープ、
白玉フルーツポンチ

2017年6月29日(木)に
CAFE RUNWAYで
「重ね煮 DE 薬膳セミナー」を開催しました。

今回のテーマは『めぐり』です。
東洋医学では気血水の『めぐり』が悪くなると体に不調が
起きると考えます。気血水の『めぐり』について、『めぐり』を
よくする生活のポイントや食材、また、自身の体調を知る
のに役立つ舌診のポイントを、実際に舌を見ながらお話し
しました。

一生懸命勉強したあとはランチタイム。講師も交えて楽し
く会話しながら、『めぐり』をよくするランウェイ特製スペシャル
ランチメニューを美味しくいただきました。

参加された方の声：

「毎回おさらいしながら、なるほどと思います。家では作らな
い食材の組み合わせも毎回勉強になります。」

「健康は食と日々の気持ちの持ちようが大切だなと感じら
れて、自分を大事にしようと思えました。」

ご参加、どうもありがとうございました！

次回の「重ね煮 DE 薬膳セミナー～虚証編～」は
2017年11月30日(木) 11:00～13:00
開催予定です。

(担当：佐々木)