



重ね煮 DE 薬膳セミナー



～めぐり編～

東洋医学では、ひとの体は、気血水という要素が全身をくまなくめぐることによって成り立っており、その気血水のめぐりが悪くなってしまうと、体に不調が表れると考えます。気血水とはどういうもので、めぐりをよく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、めぐりをよくする食材を美味しく、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
CAFÉ 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

- イライラしやすく怒りっぽい
- ストレスがたまっている
- げっぷやガスがよく出る
- 月経前に乳房が張りやすい
- むくみやすい
- 体が重くだるい
- 雨や湿度の高い日に体調が悪い
- おりものが多い
- 肩がこりやすい
- シミ・くすみ、目の下のくまが気になる
- 唇の色が紫色っぽい
- 月経血に塊が混じる



日時 2017年6月29日(木) 11:00~13:00

※定員6名です。申し込みの締め切りは6/26(月)です。

内容 : 重ね煮について、めぐりをよくする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。

ところ : CAFÉ 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)