

2017年7月6日(木)
第15回 不調対策！ランチンセミナー
～水滞編～



夏のむくみについて、東洋医学的な説明を聞いています



とうもろこしと冬瓜の重ね煮の玄米リゾットとゴーヤの梅酢サラダ
甘酒とパイナップルのシャーベット

2017年7月6日(木)に
CAFE RUNWAYで
「不調対策！ランチンセミナー」を開催しました。

今回のテーマは『水滞』でした。
むくみの原因である『水』のめぐりの悪さはどこからくるの？
そもそも『水』ってどういうもの？体の中での『水』の働き、
『水』のめぐりが滞る原因や、その結果起きる不調について、
東洋医学の考え方を分かりやすく解説してもらいました。
『水』のめぐりをよくする食事についての説明のあとはランチタイムです。ランウェイ特製の、ランチンセミナーのための特別メニューを美味しくいただきました。

参加された方の声：
「自分では“むくみ”を気にしたことがなかったのですが、当てはまることがあり勉強になりました。毎年、梅雨は不調になって辛かった理由が分かり、今後に役立てたいセミナーでした。」

ご参加、どうもありがとうございました！

次回の「不調対策！ランチンセミナー～気虚編～」は
2017年8月3日(木) 12:00～13:00
開催予定です。

(担当：佐々木)