



～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

～気虚編～



一年でも一番暑いこの時期、疲れがたまっていませんか？暑いからといって、冷たいものばかりを飲んだり食べたりしていると、ますます疲れがとれなくなります。疲れやすい、汗が出やすい、お腹の調子が悪い・・・東洋医学では、こういった状態を『気が不足している=気虚』といいます。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『気』を補う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。



ランチオンセミナーでのランチの一例です

メニュー

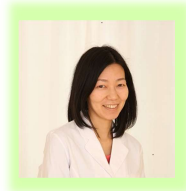
～トマト、冬瓜、ズッキーニの重ね煮を使って～

- ◇ タコやしそジェノベーゼ和え
- ◇ 玄米のおこげあんかけ

～デザート～

- ◇ マンゴー豆乳タピオカ

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 2017年8月 3日(木) 12:00～13:00
2017年9月14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 : 気を補うランチ(気の不足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)