



～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

## ～陰虚編～



肌がかさかさする、肌が乾燥してかゆい、咳が出やすい、喉が乾燥する・・・そのような不調はありませんか？空気が乾燥しはじめる秋は、肌の乾燥が強まり、呼吸器系の不調も出やすい時期です。・・・東洋医学では、こういった体が乾燥状態になることを『陰虚』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、日常生活に役立つ体を潤す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＊＊

～エリンギ、かぶ、山芋、人参の重ね煮を使って～

- ◇ ポークソテー
- ◇ 重ね煮のサラダ、ピーナッツドレッシング和え

～デザート～

- ◇ 旬の柿を使ったデザート

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10月12日(木) 12:00～13:00  
2017年11月 9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 : 陰を補う(体を潤す)ランチ(乾燥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)