

# 初めての薬膳講座



薬膳ってなに？ 特別な料理？  
薬膳茶を飲みながら薬膳について楽しく学びましょう！



## 薬膳とは

季節や個人の体質に合った食事を取ることで、体の不調改善をはかる食事のことです

## 講座内容

- ① 体質チェック
- ② 「気血水、寒熱」とは？
- ③ 体質ごとに合った食材、養生法について
- ④ 季節（梅雨・夏）におすすめの食養生（薬膳）
- ⑤ 薬膳茶の解説

## こんな方におすすめ

- ・薬膳に興味がある
- ・毎日の食事作りに一工夫したい
- ・自分に合った養生を知りたい
- ・体質改善に興味がある

## 持ち物

- ・手鏡

## 講師紹介

薬膳コンシェルジュ  
・認定産後ドゥーラ  
石井 はるえ



### 【プロフィール】

長男出産後の体調不良を漢方で改善していたが、担当医より食養生（薬膳）の重要性を知る。また、夫の仕事で帯同したシンガポールにて日常に根付いた薬膳を体験し、杏仁美友氏のもとで薬膳コンシェルジュの資格を取得。毎日の生活で無理なく続けられる薬膳の考え方をお伝えしている。

- **開催日時** / 平成28年6月7日（火）  
10:00~11:30
- **参加料** / 2,000円（薬膳茶含む）
- **募集人数** / 10名（先着順）
- **開催場所** / 平沼記念レストハウス2階 1号室  
（横浜文化体育館のすぐ隣りの建物です）
- **お問合せ** / 横浜文化体育館  
TEL 045-641-5741  
〒231-0032 横浜市中区不老町 2-7  
【アクセス】 JR 関内駅 南口より徒歩5分  
横浜市営地下鉄伊勢佐木長者町駅より徒歩5分
- **申込期間** / 6月6日（月）17時まで  
お電話又はご来館にてお申込後、  
体育館本館事務所にて事前にお支払ください。