



産婦人科医が実践する キホンの薬膳

薬膳とは、食材が持つ力を活用して健康に過ごすための食事のこと。家の冷蔵庫の中にある食材を使って作る、簡単な調理方法を学ぶことによって、美味しい毎日の食卓に気軽に薬膳を取り入れることができます。自分のカラダを見直すきっかけに、家族の健康増進に、薬膳の知識を活かしましょう！

こんな人にオススメ！

- ・漢方や薬膳に興味がある
- ・夏バテの疲れを食事で改善したい
- ・だるい、イライラなどの“未病”を食生活で改善したい

講座内容

第1回

身近な食材を使って、手軽に薬膳

8月8日(木) 18:30~20:00

薬膳では、体質・体調に合わせた食材を用いて、からだ全体のバランスを整えます。体質のチェック方法、体質に合わせた食材の選び方を学びましょう。薬膳茶の試飲も行います。

第2回

夏野菜を使って、夏バテ対策

8月29日(木) 18:30~20:30

夏の暑さや湿気によって、夏バテや疲れが出てきます。そんな夏の疲れ対策にぴったりな、短時間で簡単に作れる薬膳レシピをご紹介します。

試食メニュー：夏野菜と豚しゃぶサラダ

第3回

東播磨の野菜を使って、未病対策

9月4日(水) 18:30~20:30

体質・体調に合わせた食材で体調を整え、病気を予防することが大切です。自分にぴったりの薬膳レシピを作ってみましょう。

試食メニュー：東播磨の野菜を使ったホットサラダ



講師 Mimosa 杉山伸子

産婦人科医。女性の健康リテラシー向上を目指し、イベントや小中学校での講演など活動中。



詳細

- 参加費：1回 2000円 (1回目受講者は以後 1500円)
- 対象：健康や食事に興味をお持ちの方
お子様連れ(未就学児)でも参加可能ですが、託児の準備はありませんのでご了承ください。
- 定員：各回 20名
- 持ち物：全回とも筆記用具
2・3回目はエプロン、三角巾、タオル(手拭用)
- 申込締切：各回前日まで
- 申込方法：下のQRコードより

電話、メール、FAXの場合

「お名前 / 所属団体 / 電話番号 / 参加講座(第1回・第2回・第3回) / アレルギーの有無」をお伝えください。

申込はこちらのQRコードから

企画 Mimosa

会場

東播磨生活創造センター「かこむ」内 1階 創作工房 A

〒675-8566 兵庫県加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 (加古川総合庁舎内)

JR 加古川駅南口より徒歩5分。駅南中央道路を南下、1つ目の交差点を左折、加古川プラザホテルの手前を右折約100m 先左手に見えます。

※台数に制限があるため3時間を超えての駐車はできません。
公共交通機関でのご来館にご協力ください。

申し込み・問い合わせ

☎ 079-421-1136 ☎ 079-421-1148

✉ kitene@kacom.ws

電話受付：9:00~21:00 (日曜日・祝日は17:30まで) 第3日曜休館