

講座番号
4

漢方を学び自分の体質を知ろう ～身近な食材で薬膳料理を始めよう～

概要

【1部】漢方で自身の体を改善しましょう

漢方(中医学)は西洋医学では治療できない補法(気・血・津液を補う)を得意とする医学です。漢方の考えをわかりやすく説明して、自分の体質にあった漢方薬についてお話します。もっと身近に漢方薬を取り入れて、よりよい生活を送みましょう。

【2部】心と体の健康体に薬膳料理を!

薬膳は中医学が基礎になっていますので、中医学の基礎が大事です。薬膳というと非日常の生薬を入れた料理というイメージが多いですが、今回は和薬膳の考えでスーパーにある食材を用いて体調を整える料理レシピを紹介します。薬膳が生活や心の栄養となるでしょう。

テーマ

- 漢方(中医学)とは
- 自分と体質を知ろう
- 冷え・ストレス・感冒の漢方薬

- 薬膳(和薬膳)とは
- 体質別の薬膳料理
- 冷え・ストレス・感冒の薬膳料理

日時

10月12日・11月2日・9日・30日・12月7日 | 土曜日(全5回) | 予備日:12月14日(土)
【1部】14:00~15:00(60分) 【2部】15:10~15:40(30分)

受講料

一般:10,000円 | 在学生:5,000円

教材費	なし	定員	25名	持ち物	筆記用具
-----	----	----	-----	-----	------

講師
【1部】

吉村 吉博 日本統合医療学園理事長/星薬科大学客員教授

星薬科大学大学院博士課程修了(薬学博士)。外務省 JICA 専門家としてビルマ国製薬開発センターに派遣指導、厚労省の派遣でアメリカ合衆国疾病対策予防センター(CDC)にて研究。星薬科大学助教授、日本薬科大学漢方薬学科教授、日本統合医療学園理事長・学長に至る。現在、星薬科大学客員教授、漢方吉村薬局・漢方健康堂顧問を兼任。

講師
【2部】

三枝 千里

東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了/北京中医薬大学日本分校卒業/栄養士/国際中医専門員/国際薬膳師/登録販売者取得

東京家政大学大学院修了。食物栄養学専攻。国立北京中医薬大学日本分校卒業。国際中医師(現国際中医専門員)。国際薬膳師。栄養士。登録販売者。薬膳の専門分野はPMS、月経痛。

