

●2018年4月「ベジフル中医薬膳塾;10期」がスタートします!

- 私たちの身体や心は宇宙、自然、季節の中で変化します。季節の旬の食材をとり、季節に合わせた暮らし方を行い、四季折々、人体のエネルギーを巡らし方に重点を置いて、未病の実現を目差します。五臓六腑の各臓腑は、木火土金水の五行の運行でトータルに関連づけられているという中医学、薬膳理論を基に、素材力を生かしたおいしくてシンプルな食生活：薬膳（食養）を学び、一緒に実践いたしましょう。
- 私たちの「塾」は、菜食中心の方でも安心して受講できる、ベジの薬膳塾です。
当日は、加藤みくこのオリジナル薬膳から、薬膳ご飯、スープ、スイーツなどを調理、会食いたします。
- 第十期の本年は、中医学の教科書「中医体質学入門」から体質診断と対処法と関連した薬膳を作り、ご試食いただきます。(予定表は次ページ)
- ★その他、漢方生薬解説や「傷寒論」からの話題も随時盛り込んで進めてまいります。
- ★**受講の回数により、中医薬膳アドバイザー及び師範（指導師）などの認定証が交付されます。**
詳細はご希望の方に別紙でお知らせいたしますので、お申し越しください。

— 記 —

- **日時**： 毎月第1土曜日 午後2:00時から午後5:00時まで（3時間）
3時間のスケジュール（講義60分 調理60分 食事・懇談・片付け60分）
（*1月、8月は休講です）
 - **ベース会場**：東京都文京区；アカデミー茗台（めいだい）≡文京区の公共施設使用
（東京メトロ/丸の内線・茗荷谷駅より徒歩7分）
*都合により文京区内で変更する場合があります）例：アカデミー湯島、アカデミー向ヶ丘など
 - **講師**：加藤みくこ（国際中医薬膳指導師、桜沢流新普茶料理師範、自然医食料理研究家）
 - **企画運営**：津崎 京子（国際中医薬膳指導師、スパイスコーディネーター、商品開発プランナー）
 - **アシスタント**：当塾の薬膳アドバイザー：千葉理恵、青木良枝、他数名
 - 本年は昨年に続き、中国で国家大賞を受賞した「中医体質学入門」を教科書にいたします。体質についての新しい情報と、ベジの薬膳を作り会食いたします。ご参加をお待ちしています。
 - **受講料**：入会金5000円 1回：5000円（テキスト、食材費込み）（毎回、お茶・ご飯・薬膳料理つき）
新規のご入会：前納前期5回分（4月→9月）24000円、前納後期5回分（10月→3月）24000円+5000円
10回一括登録の場合、 47000円（プラス入会金5000円） 一日体験受講：6000円
継続の方：10回一括45000円（納入：3月末日期限）（単発受講：4800円）
（一旦納入された会費等はいかなる理由を問わずご返金はできかねますので予めご了解ください）
 - **定員**： 15名（先着順；定員になり次第締め切りとさせていただきます）
- お申し込み**；〒275-0013 習志野市花咲1-14-16 ★Family62★
TEL&FAX 0474-72-1014 e-mail：ikuko@sansho.org 担当；加藤みくこ まで
- **入金方法**；お申込みの方に別途お知らせいたします。
 - **★入会申し込み用紙にご記入の上 FAX, 又はメールで送信、10日以内にご入金で正式のお申込みといたします。**（ご入金を確認できない場合は、キャンセルといたしますのであらかじめご了承ください）
 - **後援**；薬膳を学ぶ会

2018年4月「ベジフル中医薬膳塾;10期」

「中医学の基礎と中医体質学を学び、ベジ薬膳を作り味わう」

2018年第10期は、前期に続き「中医体質学入門」を教科書に使い、**ベジ薬膳飯などを作る**10回の講座、これまで日本ではあまり公開されなかった中医学の深い体質学を学ぶ企画です。

中医体質学の講義とベジの薬膳を作り会食し、未病を実現させましょう！

回	月日	体の異常と診断のポイント	月の主食と生薬	副菜&スープ	お茶又はスイーツ
第一回	4/7	体質と病因 P. 85~87	アスパラガスのご飯	薬膳スープ	蒲公英茶
第二回	5/12 (第二)	体質と疾病性質と改善法 P. 88~94	ニラと生姜のビーフン	ネギと生姜のスープ	人参湯 (西洋人参+烏梅)
第三回	6/2	感冒、急性伝染性肝炎ほか P. 94~97	ウメと椎茸のお粥	豆乳茶碗蒸し	藿香正气散
第四回	7/7	体質と臨床弁証の関係 P. 101~105 まで	スリランカカレー	トウモロコシと冬瓜のスープ	酸梅湯
第五回	9/1	臨床体質分類の根拠と設定法 P. 106~109	梨のお粥	南瓜と小豆のポタージュ	補中益気湯
第六回	10/6	体質と治療 P. 115~117	百合根ご飯	金針菜とハスの実のスープ	十全大補湯
第七回	11/10 (第二)	体質による治療法 P. 118~122	ハヤシライス	薬膳豆花スープ	六君子湯
第八回	12/1	年齢の未熟さ P. 125~129	宮廷トッポギ	杏仁大白菜	双和湯
第九回	2019年 2/2	男女の区別 P. 133~135	かぶ雑煮	黒豆と黒米のスープ	四物湯
第十回	3/2 (3月分)	生活条件 P. 135~138	黒チャーハン	麻の実とアーモンドのスープ	甘豆湯

★メニューは材料の都合などにより変更が発生します。あらかじめご了承くださいませように。

●持ち物；筆記用具、エプロン、食器用布巾1枚、お手拭タオル（ご自分用）1枚。

☆添付の申し込み用紙にご記入の上、FAX、e-mail、郵送にてお申し込みください。

FAX番号；047・472・1014 / e-mail：ikuko@sansho.org

〒275-0013 習志野市花咲1-14-16

クッキングスタジオ；FAMILY62；加藤みくこ

●お申込後、一週間以内にご入金をお願いいたします。お申込は、ご入金の確認をもちまして確定と致します。未入金の場合はキャンセルと了解いたしますので宜しくお願い致します。尚、ご入金後のご返金を行ないません、あらかじめご了承くださいませようにお願いいたします。

申 込 書

2018 年 月 日

私は 2018 年 4 月スタート「ベジフル中医薬膳塾：第十期」に申し込みます。

(フリガナ) お名前	(年 月 日生まれ) 職業 () ※教科書「中医体質学入門」を申し込みます (4000 円) ○で囲み下さい	
ご住所	〒	
電話番号	— —	携帯
E-Mail	PC : 携帯 :	*○を付けてお申込ください。 1) 受講料： 銀行振込・郵便振替 2) 内訳 (a～dまでは新規の方) a)入会金 5000 円 /一回 5000 円 (月分) b)前納前期 5 回分 (4 月→9 月) 24000 円 c)前納後期 5 回分 (10 月→3 月) 24000 円 d)10 回一括登録 47000 円+4000 円 (入会金) e) 継続の方：10 回一括 45000 円 合計金額; _____ 円
当塾をお知りになったきっかけ／食歴、資格家族など	リマクッキング卒業、HPから、FB～[コメント]例：アトピーがある・・・など。 ・食歴 ・家族 A 完全ベジ、B 魚介などOK (A, Bどちらかに○をつけてください)	

→送り先；クッキングスタジオ；Family 6 2；加藤みくこ

〒275-0013 千葉県習志野市花咲 1-14-16

電話、FAX; 047-472-1014 携帯 090-2244-2139

e-mail ikuko@sansho.org

(上記申し込み書は、継続の方も再度ご記入の上、ご提出ください)