

## 2019年テーマ「食材の力、ベジの薬膳:シリーズその5」

講師：桜沢流新普茶料理師範、国際中医薬膳指導師、自然食料理研究家：加藤みくこ

この塾は今年5年目になります。新しくご入会の方も、継続の方も共に楽しみながら薬膳と漢方、中医学を学ぶ目的の塾で今期も教科書「漢方薬膳学」を基にしてすすめていきます。

今年の薬膳メニューは排毒に絞り、心身の浄化を目的にランチタイムを共に過ごします。

やさしいベジの薬膳の素晴らしさを、どうぞお楽しみください。ご入会をお待ちしています。

2019年2月スタート：全8回予定表毎月第二月曜日 会場：横浜市 藤が丘地区センター等  
時間：午前10時から午後1時まで（ご欠席は2日前の午前9時まで、欠席分は振替可能）

回	月日	月のテーマ	月の薬膳ご飯 麺、餅など	毒だしスープ 又は副菜	季節のデザート
第一回	2/4 第一 第二は祭日で	現代の食の問題点 現代栄養学の基盤と視 点 P, 24~	蓮根と餅麦の粥	豆乳鍋風:豆腐鍋	リンゴ 陳皮
第二回	3/11	古典:黄帝内経・素問に みる食養生 P, 222~	白菜と椎茸の炒 飯	えのき茸 ヨモギ	イチゴ ジャスミン
第三回	4/8	傷寒雑病論にみる食養生 P, 227~	ニラ水餃子	セロリ アスパラガス	パパイヤ 五味子
第四回	5/13	「金匱要略」における食 養生 P, 229~	松の実とクコの 炒飯	キャベツ 空豆	さくらんぼ 薄荷
第五回	6/10	歴代の本草書にみる食物の 薬効と変遷 P, 232~	ハトムギとナ ツメの粥	黒木耳 人参	バナナ 杏仁
第6回	7/8	薬膳の調理法と解説 P,	緑豆粥	南瓜と梅 トウモロコシ	スイカ 茯苓
8月	夏休み	夏休みは:ご希望により浙江 省杭州市にて研修も検討			
第7回	9/9	漢方処方学 P, 18~20	小豆とココナッ ツ飯	金針菜	パイナップル 菊花
第八回	10/7 第二は祭日の ため第1	漢方、薬膳を実施する要点 薬膳の三段階 P, 21~23	蓮子と龍眼の おこわ	じゃがいも	梨 冬虫夏草

★講座の幹事 (アシスタント) 吉橋千香子 080-5023-3443 mail: [kanoko-touko@ezweb.ne.jp](mailto:kanoko-touko@ezweb.ne.jp)

大貫和子 090-2410-6669 mail: [kazuko.ohnuki731docomo.ne.jp](mailto:kazuko.ohnuki731docomo.ne.jp)

(本薬膳塾は、受講の皆様が運営に参加して、お近くの方は材料の用意などを分担します)

★定員：15名：メール又はFAXなどでお申込み後、ご入金先をお知らせ、ご入金で受付完了。

お申し込み・お問い合わせ：加藤 めくこ mail : ikuko@sansho.org T&F : 047-472-1014

★11月、12月はイベントや特別講座を予定しています。ご希望をお寄せください。

ご受講料（前納制となります）原則として単発受講はありません

★受講料：入会金：4000円+初年度一括：44000円

受講料全8回：一括40000円 2回分割22000円×2回（納入後の返金は不可）

●持ち物：タオル（食器用）、御手拭タオル・各1枚、筆記用具、エプロン

★入会ご希望の方は、以下にご記入の上、送信（又はFAX）をお願いいたします。

お申し込み：定員になり次第締め切りとさせていただきます 若干名を募集中

~~~~~切り取り線~~~~~

申込み書（以下○で囲んでご記入ください）

私：氏名 は、薬膳塾に、会費 円を入金して申込みいたします。

（入金先 ゆうちょ銀行 三菱東京UFJ銀行）

お名前 \_\_\_\_\_ ●新規申し込み \_\_\_\_\_

〒

住所 \_\_\_\_\_

電話番号、Fax \_\_\_\_\_ 携帯 \_\_\_\_\_

Mail :