

2020年「ベジの薬膳:シリーズ6: 中医学で五臓の働きを学ぶ」全8回

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6年目: 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びます。

今期も教科書を基にわかりやすいサブテキストを使用しています。

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。

2020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	月の講座	月の薬膳ご飯 スープなど	毒だし生薬	季節のデザート
第一回	2/10	東洋医学的人体論 P8~9	春の体調を整えるスープ	薄荷: ハッカ	苺
第二回	3/9	基礎理論: 蔵象学説	人参スープ サムゲタン風	辛夷: コブシの蕾	オレンジ
第三回	4/13	肝の主な作用	バクテー風海草 スープ	シャクヤク	レモン
第四回	5/11	肝の不調について	養生豆漿	菖蒲; ショウブ	竜眼
第五回	6/8	心の主な作用	祛湿、解表の薬膳 スープ	ウコン	梅
第六回	7/13	心の不調について	竜眼と人参の甘い スープ	山梔子: クチナシ	マンゴー
8月	夏休み	7月31日(金) 8月1~2日 (二泊三日で浙江省、杭州市 研修ツアーを予定)	日程など準備して、今年 は8名をめざします		
第七回	9/14	肺の主な作用	百合固金湯	地黄: ジオウ	ぶどう
第八回	10/12	肺の不調について 肺と大腸の関係	仏跳醬	桔梗: ききょう	クルミ

◎毎月の講座は教科書を基本に、サブテキストで臓腑弁証をわかりやすく解説します。

五臓は五腑と表裏で関連して運行している中医学の神髄を優しくわかりやすくお伝えします。

◎材料の都合でメニューが変更されることがあります。あらかじめご了承くださいませように。

★11月はお休み、12月はイベントや特別講座を予定しています。

●★受講料: 40000円(8回分)(一旦納入された分の返却はありません。ご欠席分は振替可能)

●定員: 15名

申込み: Mail: ikuko@sansho.org までお知らせください。

入金口座などは、お申込みの方にお知らせいたします。

新年度も皆様とお会いできますことを、楽しみにしています。