

2020年4月「ベジフル中医薬膳塾;12期」

「中医学の鍼灸と経絡を学び、ベジ薬膳を作り味わいます」

2020年第12期は中医学の鍼灸を中心に教科書と図表を使い、人体の経絡に焦点をあて学びを深める10回の講座を組みました。(教科書は前年度と同じでカラー図表の部分を多用します)

合わせて、体をつなぐ生薬10種を選び実践的な解説と、使用した生薬で薬膳を作り会食いたします。

これまでの生薬に、新しい角度からの考察に挑戦し、実生活に生かして未病に努めます。

中医学の鍼灸と体をつなぐ生薬10種と薬膳

回	月日	中医学の基礎講座	体をつなぐ生薬	薬膳ご飯とスープ (排毒メニュー中心)	お茶又はスイーツや果物
第一回	4/4	経絡とは? P. 186~187	シャクヤク	バクテー風海草スープ	レモン
第二回	5/9 (第二)	経穴(ツボ)とは? P. 206 奇穴とは? P. 210	菖蒲: ショウブ	養生豆漿	竜眼
第三回	6/6	主な経絡 P. 188~189	ウコン	祛湿、解表の薬膳スープ	梅
第四回	7/4	正経十二経脈、P. 190~191 手の太陰肺経	山梔子: クチナシ	カレー風味の甘いスープ	マンゴー
第五回	9/5	手の陽明大腸経 P. 192	熟地黄	蓮根の地黄煮込み	ぶどう
第六回	10/3	足の陽明胃経 P. 193~194	桔梗	仏跳醬	クルミ
第七回	11/7	足の太陰脾経 P. 195	バンランコン	百合固金湯	柿
第八回	12/5	手の少陰心経 P. 196	連翹	三金湯	クリ
第九回	2021年 2/6	手の太陽小腸経 P. 197	薄荷	玉弊風散	苺
第十回	3/6	足の太陽膀胱経 P. 198	辛夷: コブシ	人参スープ 参鶏湯風	オレンジ

★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、e-mailにてお申し込みください。

e-mail: ikuko@sansho.org・・・お申込みの方には入金講座を個別にお知らせいたします。

クッキングスタジオ; FAMILY 62; 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、ご入金後のご返金は行ないません、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。