

コロナ時代に備える火曜薬膳：2021年4月～2022年3月まで

## 薬膳で体と心を養い免疫力向上のために：治す食事と患う食事

各食材の体に対する効能と注意点をとらえ調理に実践。毎回薬膳ご飯とスープを作り試食します。

2021年4月スタート：8月はお休みで全10回（※基本：毎月第二火曜日開催（11月と12月は第三）

回	日時	講座内容	季節ごとの食材を薬膳メニューに採用します。
第一回	4/27	免疫向上のためにどう食べるか：その1 穀物、シリアル、麦 etc・・・	ジャガイモ、ブロッコリー
第二回	5/25	免疫向上のためにどう食べるか：その2 大豆（豆類）、種実類、アマニ etc・・・	玉ねぎ、キウイ
第三回	6/22	免疫向上のためにどう食べるか：その3 塩、酢、オリーブオイルなど調味料	セロリ、ナツメヤシ
第四回	7/27	免疫向上のためにどう食べるか：その4 海藻類	アラメ、ふのり
第五回	9/28	免疫向上のためにどう食べるか：その5 ビタミンやミネラルは？	トウモロコシ、メロン
第六回	10/26	タンパク質はどのような時毒になり、薬になるか？アレルギー食物は？	アボカド、ビーツ
第七回	11/16 ※第三	脂質の取り方：どのような時毒になり、薬になるか？	柿、キノコ類
第八回	12/21 ※第三	グルテンフリーとは？	カリフラワー、イチジク
第九回	1/25	完全菜食：不足を補うには？	アーモンド、松の実、落花生
第十回	2/22	プロバイオテクスとプレバイオテクス	リンゴ、かぶ

◎会場：FAMILY62（JR幕張本郷駅より徒歩12分） 習志野市花咲1-14-16

時間：午前10時～午後1時 受講料：43000円（10回一括）（5回分割22000円）

●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。

●お申込み：☎、FAX番号；047・472・1014 / e-mail：[ikuko@sansho.org](mailto:ikuko@sansho.org)

★お申込みくださった方には、受講料の入金先をお知らせし、ご入金の確認で申込みが完了です。