

スパイスの薬膳講座

気象病、ストレス、冷房冷えに、スパイスの薬膳パワーで勝ちましょう！

開催概要



薬膳とは身近な食材の効能を活用し、組み合わせて作る身体にやさしい美味しい膳食。“天人合一”は古来健康保つ秘訣、天候、体質に合う食事は健康維持に不可欠！

当日のプログラム

- * スパイスとは スパイスの効能
- * スパイス三大効果（ストレス発散、代謝、免疫up）が解説
- * 実践しやすいスパイス料理



【開催日】

2022年7月6日(水) 17:30～ 30分

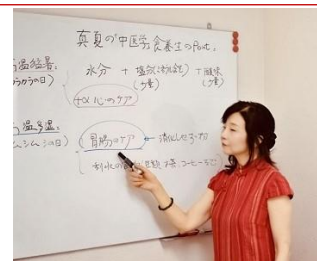
2022年7月9日(土) 15:00～ 30分

☆蒸し暑さにつらい不調やストレスなど悩みの方に贈る講座♪

講師プロフィール： ユウ シャーミン先生
「中医」食養生Consultant 薬膳料理研究家
潤佳「中医」養生学習塾代表・講師

資格：国際中醫師A級（漢方医のような国際資格）
国際中医薬膳師（薬膳による食養生の専門家）

「薬膳レシピ」コンテスト受賞歴
「日経ヘルス」はじめ雑誌・新聞の薬膳監修・指導など
東スポのスパイスの記事や 季節の薬膳連載中など。



主催者情報

お問い合わせ・お申込

株式会社 潤佳(潤佳中医養生学習塾)

E-mail: info@youjo-junka.com

HP: <http://www.youjo-junka.com>

お問合せ申込
右のQRコード

