

# 2012年4月開講 募集概要

# 薬膳料理講座

募集締め切り 2/20(月)

**対象** ご家庭やお店のメニューに薬膳料理を取り入れたい方

**期間** 2012年4月～下記スケジュール表を参照  
5回+野外活動2回(全7回)

**時間** 13:00～16:00(1日3時間) 理論1時間+実習2時間

**募集人数** 20名(最少催行人員17名)  
※初回は理論3時間  
※人員が最少催行人員に達しない場合は中止となりますので予めご了承ください。  
※応募者多数の場合は抽選となります(抽選日2/21)

**受講料** 48,000円(材料費含む テキスト代別途2,800円)  
※受講料は3/15までにお振込みいただけます。ご入金以降のキャンセルについては返金致しかねますのでご了承ください。

**場所** 梅の里センター加工室および会議室(下記地図参照)

**内容** 中医学の基礎(中医診断学、中医栄養学、中医内科学、食材学、中薬学、方剤学、弁証施膳の中からポイントを絞って学び、身体のしくみを理解します。調理実習では、1回につき2～3品の薬膳料理を作り、皆で試食をします。

理論  
座学

調理  
実習

野外  
活動1

野外  
活動2

薬草探しツアー

自然薯掘りツアー

## 薬膳とは

東洋医学の理論に基づいた予防的食養生をいいます。東洋医学では病気になる前の身体のバランスを崩した状態「未病」という概念があり、この段階で食事によって健康な状態に戻すのが薬膳です。身体に合った旬の食材をバランスよく食べることで、自然治癒力を高め病気になりにくい体質をつくるのが薬膳の基本理念です。

## ■スケジュール・内容 (13:00～16:00)

日程	曜日	内容	
1 4月8日	日	中医学の理論	理論3時間
2 5月13日	日	高血圧・糖尿病の薬膳	理論1時間 実習2時間
3 6月10日	日	冷え性の薬膳	理論1時間 実習2時間
4 6月24日	日	薬草探しツアー	野外活動3時間
5 7月8日	日	アレルギー性症状の薬膳	理論1時間 実習2時間
6 8月12日	日	老化防止の薬膳	理論1時間 実習2時間
7 12月9日	日	自然薯掘りツアー	野外活動3時間

## ■講師紹介(予定)

辰巳洋 ※4/8(日)のみ  
・元中国中医研究院 主治医師  
・中国薬膳研究会 常務理事  
・国際薬膳師資格認定審査員  
・本草薬膳学院 学院長  
・日本国際薬膳師会 会長

安里 清子  
・国際薬膳師(中国国家中医薬管理局一級  
学術団体・中国薬膳研究会認定)  
・中医薬膳師(本草薬膳学院認定)  
・調理師  
・日本国際薬膳師会 理事



## ■お申込み・お問い合わせ

JVトータルライフサービス・小田原食とみどり

E-mail desk@shoku-midori.or.jp

電話 080-5385-0465 月～金10:00～16:00

HP http://shoku-midori.or.jp/

この講座は、北京中医薬大学提携校「本草薬膳学院」の講師協力、講座内容に沿って開講いたします。本草薬膳学院では中医薬膳師資格・家庭薬膳アドバイザーの資格取得コースもあります。  
本草薬膳学院(千代田区神田) http://www.honzou.jp/

## ■開催場所「梅の里センター」

電車: JR 東海道線「国府津駅」、小田急線「新松田駅」より JR 御殿場線へ乗り換え「下曾我駅」下車 徒歩1分(下曾我駅すぐ横)

お車: 東名高速「大井松田IC」より約20分  
小田原厚木道路「小田原東インター」より約15分

