

2018年5月開講

体験受講も歓迎します★

# やまと薬膳 メディスナルクッキング 初級コース 大阪

日 時 2018年5月～12月 毎月最終水曜日 13:00～17:00 ※5月は第3水です

会 場 大阪市東成区民センター 7F 調理実習室

地下鉄千日前線・今里筋線「今里駅」から徒歩3分

参加費 一括 40,000円(全8回) 各回 6,000円/回 ※初回にお支払いください

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器

やまと薬膳メディスナルクッキングとは…

- ・玄米の美味しい炊き方から始まり、体をととのえるお料理を実習を通して実践的に学びます
- ・自分の体に起きる様々のメッセージを理解し、自分を取り戻していく方法を学びます
- ・オオニシ恭子が長年の食事指導経験を基に構築した「食の方程式」が学べます
- ・氾濫する食情報に惑わされることのないよう食材の選び方や調理方法、自分の体調の関係を学びます
- ・初級コースを修了された方には修了証を発行いたします
- ・初級からスタートされ、その応用編の中級、そしてより専門的な体のケアに役立つ食を追究する上級へと学びを深めていただくことができます



講師：宮本 恭子 やまと薬膳フード\*メディスナー/管理栄養士

食品企業に勤めるかたわら食養料理を学び 2005 年渡欧。東洋的食養法をベースに西洋の食養法を融合した「ヨーロッパ薬膳」を提唱するオオニシ恭子氏に師事。2013 年 1 月より「オオニシ恭子のやまと薬膳」にて料理講習、体をととのえるお食事の会などで活動。婦人科、不妊症関連の栄養セミナー・食事相談ならびに特定保健指導などにも従事。

◆2018年5月開講カリキュラム 基本開催日：毎月最終水曜日 ※初回5月は第3水曜日

2018年 5/16(水)	①日常食の見直し	9/26(水)	⑤食の方程式II	食材の1-7
6/27(水)	②何を食べればよいのか	10/31(水)	⑥食の方程式III	味・調味料の1-7
7/25(水)	③陰陽から食の方程式 物事、現象、季節、時間の見方の基本	11/28(水)	⑦食の方程式IV	料理法の1-7
8/29(水)	④食の方程式I 自分の体質・体調チェック	12/26(水)	⑧食の方程式実際	メニュープランニング

お問合せ・お申込み先：やまと薬膳 HP <http://yamatoyakuzen.com/>

mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL&FAX 0744-57-9038

