

やまと薬膳

メディスナルクッキング

初級コース in 檀原教室

- 日時** 毎月基本第3土曜日 10:00～14:00 ※8回目のみ第1土曜日です
- 会場** 大和八木カトリック教会 ※近鉄大阪線「大和八木駅」南出口から徒歩4分
奈良県檀原市八木町 1-7-10
- 参加費** 一括払い40,000円(全8回) 各回払い6,000円/回
※初回にお支払い下さい
- 持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 定員** 12名

やまと薬膳 メディスナルクッキングとは…

- ・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：中ノ瀬朋子



2014年よりやまと薬膳メディスナルクッキングを学ぶ。2016年10月で上級コース修了予定。
若い頃より疲れやすい体であったが、2005年にもつう整体に出会ったことで生活が一変する。
食生活の見直しで体が変わることを実感。幼児と関わる仕事の中で食の重要性を実感している頃、
オオニシ恭子先生との出会いでさらに食養について深く学ぶ機会を得る。
自分の手のひらを使ってする作業が好きで、保存食、こんにゃく作りに始まり、7年前より醤油作りも
もっている。

◆2018年度カリキュラム 開催日：毎月基本第3土曜日 ※教会行事と重なった場合、日程を変更させていただく場合があります。

5/19 (土) ①日常食の見直し	9/22 (土) ⑤食の方程式II 食材の1-7
6/16 (土) ②何を食べればよいのか	10/20 (土) ⑥食の方程式III 味・調味料の1-7
7/21 (土) ③陰陽から食の方程式 物事、現象、季節、時間の見方の基本	11/17 (土) ⑦食の方程式IV 料理法の1-7
8/25 (土) ④食の方程式I 自分の体質・体調チェック	12/1 (土) 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：中ノ瀬^{なかのせ}

TEL 090-5651-3832 メール tomoko--n..@docomo.ne.jp