

やまと薬膳

メディスナルクッキング

初級コース 室生(宇陀市)

日時 毎月第三日曜日 10:00~14:00

※詳しくは下記の開講カリキュラムをご確認下さい

会場 宇陀市室生振興センター 調理室 (近鉄・室生口大野駅より徒歩4分)

奈良県宇陀市室生大野 1637 TEL 0745-92-2496

参加費 一括40,000円(全8回) 各回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

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
- ・初級コースでは、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：長浜 安子



やまと薬膳 上級コース修了

大阪府下の公立幼稚園、保育所で38年間勤務。胎児期、乳幼児期の全面発達保障を齊藤公子の理論と実践に学び、保育現場の改善に努める。また「食」と「ヒトの体」への思いが募り、川口由一氏の自然農と漢方古法を学ぶ。宇陀市で自然農を実践しながら自然食工房「ぶっちに」を開く。

自然農の畑畑に立つにつれ、その舞台はまた健全な食薬草の命が脈打っていることに気づく。

近畿植物同好会会員、摘み菜を伝える会会員、日本の伝統食を考える会会員

宇陀食薬草を楽しむ会代表

◆2017年11月開講カリキュラム 開催日：毎月第三日曜日

11/19 (日) ①日常食の見直し	3/18 (日) ⑤食の方程式II 食材の1-7
12/17 (日) ②何を食べればよいのか	4/15 (日) ⑥食の方程式III 味・調味料の1-7
2018年 1/21 (日) ③陰陽から食の方程式 物事、現象、季節、時間の見方の基本	5/20 (日) ⑦食の方程式IV 料理法の1-7
2/18 (日) ④食の方程式I 自分の体質・体調チェック	6/17 (日) 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：やまと薬膳クッキングスタジオ

mail info@yamatoyakuzen.com TEL&FAX 0744-57-9038 (やまと薬膳)

mobile 090-9543-2719 (長浜)