



## やまと薬膳メディスナルクッキング 中級コース

- 日時** 毎月、月末月曜日予定 10:30~14:30  
※1月のみ異なります。詳しくは下記開催日をご確認ください。
- 会場** 東京都杉並区（お申し込みの方にお知らせさせていただきます）
- 参加費** 一括64,000円/全8回 各回払い9,000円/回
- 持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 問合せ** mikaigara519@gmail.com

### ◆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
- ・中級コースでは年代や性別の違いによる食事（家族食）のあり方について学びます
- ・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、体質・体調の関係を学びます
- ・コース修了時、修了課題を提出された方に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：オオニシ 恭子



やまと薬膳クッキングスタジオ主宰

日本において食養料理と食養医学を学び 1981年渡欧。以来30年超に渡って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」を欧州各地で指導。オランダを中心に海藻食の普及にも尽力。東日本大震災を機に日本での活動を決意し、2013年1月より奈良に移住。近年は体質・体調に合った自分食の見つけ方をまとめた【食の方程式】を指導。著書に「滋養ポタージュで始めるヨーロッパ薬膳（2008 講談社）」「Les Algues au Nature（2013 仏・Alternative社）」「生命のスープ（2013 ビジネス社）」ほか。

### ◆2018年1月開講カリキュラム（日程は予定により変更する場合があります）

1/24（水） ①家族の食	5/28（月） ⑤成人男子の食
2/26（月） ②妊婦の食、不妊の食 命の育み	6/25（月） ⑥成人女子の食
3/26（月） ③子どもの食Ⅰ 乳幼児の体と食	7/30（月） ⑦更年期、老年の食
4/23（月） ④子どもの食Ⅱ 学童の体の成長と食	8/27（月） ⑧家族のメニュープランニング 【修了課題】家族のメニュープラン