

# やまと薬膳

## メディシナルクッキング

### 初級コース 初瀬

- 日時** 毎月第三月曜日 10:00~14:00  
 ※8月はお休み、詳しくは下記の開講カリキュラムをご確認下さい
- 会場** やまと薬膳クッキングスタジオ  
 奈良県桜井市初瀬 TEL 0744-57-9038
- 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 メディシ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：オオニシ恭子



やまと薬膳 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を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3月開講カリキュラム 開催日：毎月第三月曜日

3/19(月) ①日常食の見直し	7/16(月) ⑤食の方程式II 食材の1-7
4/16(月) ②何を食べればよいのか	9/17(月) ⑥食の方程式III 味・調味料の1-7
5/21(月) ③陰陽から食の方程式 物事、現象、季節、時間の見方の基本	10/15(月) ⑦食の方程式IV 料理法の1-7
6/18(月) ④食の方程式I 自分の体質・体調チェック	11/19(月) 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](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL&FAX 0744-57-9038 (やまと薬膳)