

やまと薬膳

メディスナルクッキング

初級コース 鈴鹿

日時 毎月 月・火曜日 10:00~14:00

※詳細は下記日程をご参照ください。

会場 鈴鹿市三宅町 三谷自宅 TEL 090-4795-4438

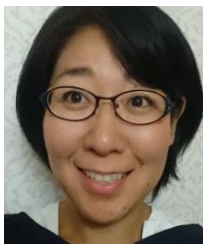
参加費 一括払い40,000円(全8回) 各回払い6,000円/回

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…

- ・30年超に渡りベルギー、フランス、オランダをはじめとする欧州各地で食の指導を行ってきた薬膳料理研究家のオオニシ恭子が主宰する薬膳料理教室です。長年の食事指導経験を元に薬膳を通じて体を芯からケアする方法をお伝えいたします。2013年から奈良に拠点を移し「やまと薬膳」として活動しています。
- ・安心・安全に作られた穀物や野菜を使い、日々の体をととのえるお料理を実習を通して実践的に学べます。
- ・初級コースでは、自分の体質・体調に応じた食の選択スキルが身につく「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。
- ・初級からはじまり、応用編の中級、そしてより専門的な体のケアを追究する上級へと学びを深められます。

講師：三谷菜櫻



やまと薬膳上級コース修了

家族の死をきっかけに、「なぜ人は癌になるのか?」と調べ始め菜食に出会う。私自身は暫らく菜食を取り入れ、添加物をなるべく摂らずに過ごす中、腸内環境の変化・肌質の変化を感じつつも、なかなか子どもが授けられない時に、菜食で3日間過ごすキャンプに夫婦で参加後、夫が全身からの発疹。実は私自身は添加物を避けつつも、夫の弁当には添加物の含まれたものを長年使用していたからかと疑う。

直後妊娠し、つわりもなく、出産まで全くのトラブルなく過ごせ、子どもが元気で穏やかで育てやすい。当たり前前に口にしていく物が、いかに体と心に影響を与えるかを感じる。体質を変える食について、深く学びたいと様々な方面から学ぶ中でやまと薬膳を提唱するオオニシ恭子先生と出会う。個々に合った食の方程式に感銘を受け、何でもある現代にこそ、選ぶ知恵を広めたいと思い、教室を開講。

◆2019年4月開講カリキュラム 開催日：毎月 月・火曜日

※11月はオオニシ恭子先生にお越し頂き講習の為、1日にまとめさせていただきます。

※火曜日はお子様とご一緒でもご参加可能です。6ヶ月以降のお子様は別途費用にて同会場内での託児のお申し込みをお願いしております。詳しくはお問い合わせください。

4/22 (月) /23 (火)	①日常食の見直し 講師：三谷	8/19 (月) /20 (火)	⑤食の方程式Ⅱ 食材の1-7 講師：三谷
5/20 (月) /21 (火)	②何を食べればよいのか 講師：三谷	9/9 (月) /10 (火)	⑥食の方程式Ⅲ 味・調味料の1-7 講師：三谷
6/3 (月) /4 (火)	③陰陽から食の方程式 物事、現象、季節、時間の見方の基本 講師：三谷	10/7 (月) /8 (火)	⑦食の方程式Ⅳ 料理法の1-7 講師：三谷
7/8 (月) /9 (火)	④食の方程式Ⅰ 自分の体質・体調チェック 講師：三谷	11/19(火)	⑧食の方程式実際 メニュープランニング 講師：材ニシ

お問合せ・お申込み先：TEL 090-4795-4438(三谷菜櫻)

Mail mitani.s.style.1618@gmail.com

