

2019年5月 開講

体験受講も歓迎します★

# やまと薬膳 メディスナルクッキング 初級コース in 大阪教室

**目 時** 毎月 最終火曜日 13:00~17:00

⑨一部イレギュラー月がございます、詳しい日程は下記ご参照ください

**場 所** 大阪市東成区民センター 7階 調理実習室

地下鉄千日前線・今里筋線「今里駅」から徒歩3分

**受講費** 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

## 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：宮本 恭子



大学で栄養学を専攻し管理栄養士免許を取得。

食品企業に勤めながら日本で食養料理を学び師範科卒業後2005年渡欧。

ベルギーを拠点に「ヨーロッパ薬膳」を提唱し指導するオオニシ恭子先生に師事。

帰国後、2013年月1日より「オオニシ恭子のやまと薬膳」に参加し料理講習、体をととのえるお食事の会などで活動。

婦人科、不妊症に関する栄養セミナーや食事相談、特定保健指導等にも従事。

## ◆2019年5月開講カリキュラム 毎月最終火曜日 ※5月、6月は最終金曜日、12月は第4火曜日です

5/31 (金) ①日常食の見直し	9/24 (火) ⑤食の方程式Ⅱ 食材の1-7
6/28 (金) ②何を食べればよいのか	10/29 (火) ⑥食の方程式Ⅲ 味・調味料の1-7
7/30 (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	11/26 (火) ⑦食の方程式Ⅳ 料理法の1-7
8/27 (火) ④食の方程式Ⅰ 自分の体質・体調チェック	12/24 (火) ⑧食の方程式実際 メニュープランニング

※10月以降分は会場予約の都合で日程変更が生じる恐れがありますことご了承ください

お問合せ・お申込み先：やまと薬膳  
mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL&FAX 0744-57-9038

