

2021年4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 橿原教室

**日時** 毎月第4日曜日 10:00~14:00 ※詳しい日程は下記ご参照ください  
**場所** 奈良県橿原市久米町 (近鉄橿原線「橿原神宮前駅」から徒歩8分)  
 TEL 090-5651-3832 ※場所の詳細はお申込み時にご案内いたします  
**定員** 10名 ※定員になり次第締め切り  
**参加費** 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：中ノ瀬友袴 なかのせともこ



2014年よりやまと薬膳メディスナルクッキングを学び、上級コースおよび指導者コース修了。若い頃より疲れやすい体であったが、2005年にむつう整体に出会ったことで生活が一変する。食生活の見直しで体が変わることを実感。幼児と関わる仕事の中で食の重要性を実感している頃、オオニシ恭子先生との出会いでさらに食養について深く学ぶ機会を得る。自分の手のひらを使ってする作業が好きで縫いものをはじめ保存食、こんにゃく作り、醤油作りも行っている。

## ◆カリキュラム 毎月第4日曜日開催 \*8月はお休みです 12月は第3日曜日開催

4/25 (日)	① 日常食の見直し	9/26 (日)	⑤食の方程式Ⅱ 食材の1-7
5/30 (日)	② 何を食べればよいのか	10/24 (日)	⑥食の方程式Ⅲ 味・調味料の1-7
6/27 (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	11/28 (日)	⑦食の方程式Ⅳ 料理法の1-7
7/25 (日)	④食の方程式Ⅰ 自分の体質・体調チェック	12/19 (日) 第3日曜	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：中ノ瀬友袴 なかのせともこ TEL 090-5651-3832 mail lmal1920520@gmail.com

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

