

1day

やまと薬膳

## 免疫力アップの秘訣！夏こそ冷え対策



食を通して生活を健康で豊かにする

生きる知恵“やまと薬膳”で免疫力を

アップしよう。冷え対策に役立つ、

夏野菜料理の試食付きです。

### <テーマ>

- ① 季節の巡りと特性を知る
- ② 自分の体タイプを知る  
「体調チェック」
- ③ 免疫力アップの秘訣は体温にあり  
「体温と免疫力の関係」
- ④ 夏の冷え予防に役立つ食生活
- ⑤ 夏野菜料理の試食

### <やまと薬膳とは>

オオニシ恭子氏が提唱した食養法。  
食事は本来、体を養い守る行為であり食物そのものが薬と考える。生きる環境に根ざし、素材を体に適応させ、健康へと導く知恵と技術をもって営まれる食事のこと。



・講師：やまと薬膳フード\*メディスナー 宮本恭子

・日時：7/27（火）13:00～15:00

・参加費：3,795円（教材費込み）

・持ち物：筆記用具、マスクなど

※教材の準備がありますので、事前にお手続きをお願いします。

<お申し込み&お問い合わせは☆津中日文化センターまで>

津市羽所町官有地 津駅ビル・チャムB1

TEL：059-225-8411