

受講生募集中！ 体験受講も歓迎します★

2022年3月開講

# やまと薬膳 メディシナルクッキング 初級コース@宝塚

**日時** 2022年3月～10月 毎月第4水曜日 10:30～14:30頃  
※詳しくは下記日程をご参照ください

**場所** ピピアめふ 4階「ダイニングキッチン」 阪急宝塚線「売布神社駅」下車すぐ

**参加費** 一括 40,000円(全8回) 各回 6,000円/回 ※初回にお支払いください

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器

やまと薬膳メディシナルクッキングとは…

- ・ 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 \*玄米の体調に合わせた様々な炊き方も実習します
- ・ 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
- ・ やまと薬膳主宰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



## 講師：宮本 恭子

食品企業に勤めるかたわら食養料理を学び2005年渡欧。東洋の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」を提唱するオオニシ恭子氏に師事。2013年1月より日本へ帰国したオオニシ氏と共に「オオニシ恭子のやまと薬膳」にて料理講習、体をととのえるお食事の会などで活動。婦人科、不妊症関連の栄養セミナー・食事相談などにも従事。



## ◆2022年3月開講カリキュラム 基本開催日：毎月第4水曜日

オオニシ恭子著書  
PHP研究所より発売中！

2022年 3/23(水)	①日常食の見直し	7/27(水)	⑤食の方程式Ⅱ 食材の1-7
4/27(水)	②何を食えばよいのか	8/24(水)	⑥食の方程式Ⅲ 味・調味料の1-7
5/25(水)	③陰陽から食の方程式 物事、現象、季節、時間の見方の基本	9/28(水)	⑦食の方程式Ⅳ 料理法の1-7
6/22(水)	④食の方程式Ⅰ 自分の体質・体調チェック	10/26(水)	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 HP <http://yamatoyakuzen.com/>

mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL&FAX 0744-57-9038 Mobile080-6203-2679