

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 檀原教室

目 時	毎月 基本第1日曜日	10:00~14:00頃	※詳しい日程は下記をご参照下さい
場 所	奈良県檀原市久米町	(近鉄檀原線「檀原神宮前駅」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48,000円(全8回) 各回払い7,000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を修了。若い頃より疲れやすい体であったが、やまと薬膳の学びと実践により、体温の上昇と疲れにくい体になるという体験をする。幼児と関わる仕事の中で、食の重要性を実感。子ども達にも手作りの楽しさを伝えるべく、毎年保育園の園児達と味噌づくりや梅干し作りを行っている。

◆カリキュラム 毎月 基本第1日曜日開催

※1月は第2日曜/7月は第2日曜で予定していますが、都合により変更可能性あり(事前連絡いたします)。

12/4(日)	① 日常食の見直し	4/2(日)	⑤食の方程式Ⅱ 食材の1-7
2023年 1/8(日)	② 何を食べればよいのか	5/7(日)	⑥食の方程式Ⅲ 味・調味料の1-7
2/5(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	6/4(日)	⑦食の方程式Ⅳ 料理法の1-7
3/5(日)	④食の方程式Ⅰ 自分の体質・体調チェック	7/9(日) ※予定	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 TEL 090-5651-3832 mail lmal1920520@gmail.com

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