2023 年 7 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 室生教室

日　時　**毎月第 2 日曜日　10：00～14：00 頃**
※詳しい日程は下記ご参照ください

場　所　宇陀市室生振興センター 調理室　（近鉄・室生口大野駅より徒歩 4 分）
奈良県宇陀市室生大野 1637　　TEL　0745-92-2496

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：長濵　安子　ながはまやすこ

やまと・薬膳　講師
大阪府下の公立幼稚園、保育所で 38 年間勤務。胎児期、乳幼児期の全面発達保障を斉藤公子の理論と実践に学び、保育現場の改善に努める。また「食」と「ヒトの体」への思いが募り、川口由一氏の自然農と漢方古方を学ぶ。宇陀市で自然農を実践しながら自然食工房「ぶっちーに」を開く。自然農の田畑に立つにつれ、その舞台はまた健全な食薬草の命が脈打っていることに気づく。
近畿植物同好会会員、摘み菜を伝える会会員、日本の伝統食を考える会会員、宇陀食薬草を楽しむ会代表

◆カリキュラム　　毎月第 2 日曜日開催

7/9（日）	①　**日常食の見直し**	11/12（日）	**⑤食の方程式 II**　食材の 1-7
8/13（日）	②　**何を食べればよいのか**	12/10（日）	**⑥食の方程式 III**　味・調味料の 1-7
9/10（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	2024 年 1/14（日）	**⑦食の方程式**　料理法の 1-7
10/8（日）	**④食の方程式 I** 自分の体質・体調チェック	2/11（日）	**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：長濵安子（ながはまやすこ）　TEL**090-9543-2719**
やまと・薬膳　mail **info@yamatoyakuzen.com**　TEL&FAX **0744-57-9038**