

受講生募集中！ 1day 体験受講も歓迎します★

2024年2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 2月～10月 毎月第4 or5 水曜日 10:30～14:30頃

※詳しくは下記日程をご確認ください

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 48,000円 (全8回) 各回 7,000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

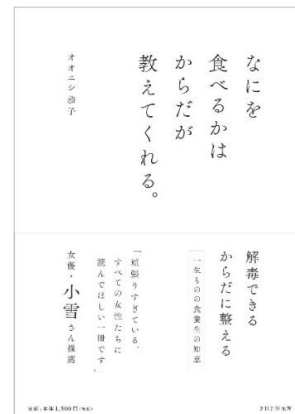


講師：宮本 恭紀 (みやもと きょうこ)

管理栄養士 食品企業に勤めるかたわら食養料理を学び 2005年渡欧。

東洋的食養法をベースに西洋的食養法を融合した「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「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。

生活習慣病ならびに不妊症・妊婦を対象とした食事指導も長年にわたり従事。



◆2024年2月開講カリキュラム 毎月第4or5水曜日 ※8月はお休み

オオニシ恭子著書
PHP 研究所

2/28 (水) ① 日常食の見直し	6/26 (水) ⑤ 食の方程式 II 食材の 1-7
3/27 (水) ② 何を食えばよいのか	7/31 (水) ⑥ 食の方程式 III 味・調味料の 1-7
4/24 (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	9/25 (水) ⑦ 食の方程式 IV 料理法の 1-7
5/29 (水) ④ 食の方程式 I 自分の体質・体調チェック	10/30 (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 TEL&FAX 0744-57-9038 Mobile080-6203-2679