

# やまと薬膳メディスナルクッキング

## 初級コース 鈴鹿

**日 時** 毎月1回 火曜日 10:00~14:30

※日程詳細は下記の開講カリキュラムをご確認下さい

**会 場** 鈴鹿市三宅町 個人宅

三重県鈴鹿市三宅町 TEL 090-4795-4438

**参加費** 一括 56000円 (全8回) 各回 8000円/回

※初回までにお振り込みください

**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：オオニシ恭子 やまと薬膳 主宰

日本において食養料理と食養医学を学び 1981年渡欧。以来 30年超に渡って東洋的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」を欧州各地で指導。オランダを中心に海藻食の普及にも尽力。東日本大震災を機に日本での活動を決意し、2013年1月より奈良に移住。近年は体質・体調に合った自分食の見つけ方をまとめた【食の方程式】を指導。著書に「滋養ポタージュで始めるヨーロッパ薬膳(2008 講談社)」「生命のスープ(2013 ビジネス社)」ほか。



食べる事が大好きで、甘いものも大好きだったが、祖母と母の病気を切掛けに菜食を実践。自己の体調変化から食事への概念が変わっていく。オオニシ恭子先生との出会いで、個人に合わせた食選びの大切さを学ぶ。心も体も穏やかで元気な人が増える事を願い、やまと薬膳を伝えて行こうと活動中。

講師：三谷菜櫻



### ◆2026年月開講カリキュラム 開催日：火曜日

※8回目はオオニシ恭子先生のzoomでの講習、実習は鈴鹿教室となります。

4/ ①日常食の見直し 講師：三谷	9/ ⑤食の方程式Ⅱ 食材の1-7 講師：三谷
5/ ②何を食べればよいのか 講師：三谷	10/ ⑥食の方程式Ⅲ 味・調味料の1-7 講師：三谷
6/ ③陰陽から食の方程式 物事、現象、季節、時間の見方の基本 講師：三谷	11/ ⑦食の方程式Ⅳ 料理法の1-7 講師：三谷
7/ ④食の方程式Ⅰ 自分の体質・体調チェック 講師：三谷	未定 ⑧食の方程式実際 メニュープランニング 講義 オオニシ 講師：三谷

お問合せ・お申込み先：TEL 090-4795-4438(三谷菜櫻)

Mail mitani.s.style.1618@gmail.com

