2026 年 7 月　新規開講

やまと薬膳
メディスナルクッキング

初級コース in 東京・代々木上原教室

日　時　**毎月、第 4 土曜日　10：30～14：30 頃**
※12 月はお休みです、詳しい日程は下記ご参照ください。

場　所　代々木上原　教室
※場所の詳細はお申込み時にご案内します

定　員　12 名程度　※定員になり次第締め切り

受講費　**一括払い 88,000 円（全 8 回）　各回払い 12,000 円**
※事前振込みにてお支払いください(お申込み時に振込先をご案内します)

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。2019 年 2 月「なにを食べるかはからだが教えてくれる。(PHP 研究所)」を出版。

◆2026 年 7 月開講カリキュラム　毎月、第 4 土曜日　※12 月はお休み

7/25（土）	**①日常食の見直し**	11/28（土）	**⑤食の方程式 II**　食材の 1-7
8/22（土）	**②何を食べればよいのか**	2027 年 1/23（土）	**⑥食の方程式III**　味・調味料の 1-7
9/26（土）	**③陰陽から食の方程式** 物事、現象、季節、時間の見方の基本	2/27（土）	**⑦食の方程式IV**　料理法の 1-7
10/24（土）	**④食の方程式 I** 自分の体質・体調チェック	3/27（土）	**⑧食の方程式実際**　ﾒﾆｭｰﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ

お問合せ・お申込み先：　**yamato.y.tokyo@gmail.com**　　担当：小川（おがわ）

オオニシ恭子の やまと 薬膳