

気になる症状に合わせて作る 薬膳料理教室

薬膳Lunch VOL.2



～メンタルに関わる気と薬膳～

座学

怒りは肝（肝臓）に影響を与えて、目の充血や頭痛・肩こりなどを引き起こし、
思い悩みは脾（消化）に影響を与え、消化力を低下させます。
このように過度の感情は五臓に影響を与えて働きを乱します。
五臓を動かす「気」について学び、感情と五臓の関係や不調などをとらえた
養生法についてのアドバイス。

実習

【肺の気を補う】 アスパラとナッツの炊き込みご飯
【腎の気を整える】 山芋の補腎スープ
【脾の気を巡らす】 グリルサーモン 白ワインビネガーオレンジソース
【肝の気を下げて整える】 焼きピーマンとシシトウの煮びたし
【心の気を安定させる】 紅茶と龍眼のカカオケーキ（デモンストレーションのみ）



2019年 4月10日 (水)

- ◆時 間： 10:30 ~ 13:30 (受付10:00~10:20) ■座学 約60分 ■実習・質疑応答 約120分
- ◆参加費： 2,000円 ◆定 員： 24名さま
- ◆会 場： 沖縄ガスショールーム ゆ〜くる 2F キッキングスタジオ
- ◆講 師： 高吉 ルミ子 氏 (国際中医薬膳師)
- ◆持ち物： 筆記用具/エプロン/お手ふきタオル/三角巾/参加券

※キャンセル及びキャンセル料について：キャンセルは4月3日（水）までに下記の番号までご連絡をお願い致します。
材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご協力下さいますようお願い申し上げます。
開催日含め7日前（4/4）～当日のキャンセルは、キャンセル料といたしまして参加費2,000円をご負担いただくことになります。
なお、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。予めご了承ください。



沖縄ガス
ショールーム

ゆ〜くる

お問合せ
お申込み

☎ (098) 863-7750

那覇市西 3-13-2

沖縄ガス

検索

