

気になる症状に合わせて作る 薬膳料理教室

# 薬膳Lunch VOL.5

## ～ 寒さと熱に関する薬膳料理 ～

「38℃で寒気もある」「36℃で暑がる」  
高熱や悪寒までの激しい症状ではなくとも、日常では  
冷えや熱に侵されることも多々あります。  
中医学では大きく、「実熱」「虚熱」「実寒」「虚寒」の  
4パターンに原因を分けてケアします。  
体温計に左右されない寒熱ケアを学びませんか？



### menu

- 【実寒向け】スパイスたっぷり薬膳カレー
- 【虚寒向け】エビのフェネルのグリル焼き
- 【実熱向け】豆腐とバナナの清熱スイーツ
- 【虚熱向け】黒豆とほうれん草のケーキサレ



※写真はイメージです

## 2019年 10月9日(水)

- ◆ 時間 : 10:30 ~ 13:30 (受付 10:00~10:20)  
■ 講話 10:30~11:00 ■ 調理実習 11:00~13:30
- ◆ 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 キッチンスタジオ
- ◆ 講師 : 高吉 ルミ子 氏 (日本中医食養学会認定 国際中医薬膳師/食育指導士)
- ◆ 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【10/2(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。

【10/3】～当日のキャンセルにつきましては、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となります。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

