

1月

薬膳料理 未病解消 セミナー

年末・年始の食べ過ぎにダイエット対策

薬膳料理セミナー（材料費：1200円）

1月24日（日）11:00～14:00

「小麦粉フリー シーフード&チキンピザ」
「ささみのノンフライから揚げ」



小麦に含まれる「食べれば食べるほど食欲がでてしまうグルテン」を含まない低カロリーのおからと米粉のピザ生地で、トッピングには、身体を温める鶏肉、冬の冷えで弱る腎を補うエビ・イカ・アサリで精のつくピザを作ります。サイドメニューには、低カロリー・高タンパクのささみのノンフライから揚げを添える軽食を、一人1セットつくります。

- ささみ・・・高タンパクで身体を作るもととなり、身体を温める作用がある
- エビ・イカ・・・肝機能を高めるタウリンが豊富、身体を温める作用もある
- アサリ・・・ミネラルが豊富で余分な水を排出し、腎の機能も高める

「小麦粉・バター不使用。
チョコチップパウンドケーキ」

小麦粉の代わりに大豆粉と米粉を使い、
バターの代わりにヨーグルトを使った低カロリー・高タンパクのダイエットパウンドケーキを1人1台焼き上げます



東洋美容鍼灸院 nourish 内

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-212-8368

1月

薬膳料理 未病解消 セミナー

本格的な冬に備える温め対策

未病解消セミナー（材料費：700円）

1月24日（日）14:00~15:00

「お灸&体幹温め講座」

それぞれの方の身体の不調を触診で確認しながら、
体調不良を解消するお灸の据え方と体幹を温める
ケア方法をお教えします。（アロマ灸20個付き）



東洋美容鍼灸院 nourish 内

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-212-8368