

2月

# 薬膳料理 未病解消 セミナー

春を迎える前に冬に溜め込んだ毒素を徹底デトックス

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

2月21日（日）11:00～14:00

「菜の花鯛めし」「菜の花とあさりのお吸い物」  
「エビの茶碗蒸し・梅肉添え」



2・3月は発散が滞る冬に溜め込んだ毒素を出して活動的な春を迎える準備をする季節です。デトックスに効果的な「菜の花」を中心に、活動的に身体を動かすための元となる血を補う「鯛」「あさり」「エビ」、胃腸を整え栄養吸収力を高める「梅」「椎茸」を使った和軽食を、一人1セットつくります。

- 菜の花・・・滞るものを発散して、毒素を体外に排出する作用がある
- 鯛・エビ・・・肝機能を高め造血を促し滋養強壮する作用がある
- 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
- 梅・椎茸・・・胃腸の調子を整え消化吸収力を高める作用がある

「大麦ケーキのブルーベリー  
ヨーグルトクリーム添え」

小麦粉の代わりに4倍の食物繊維を含む大麦粉を使ったケーキを1人1台焼き上げます。トッピングには、血の巡りを良くするブルーベリー、生クリーム代わりに水切りヨーグルトクリームで頂きます。



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: 052-717-8279

2月

# 薬膳料理 未病解消 セミナー

冬に滞った血行を改善する

未病解消セミナー（材料費：700円）

2月21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: 052-717-8279