

7月

薬膳料理 未病解消

セミナー

本格的な暑さに備える。夏バテ対策

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

7/24（日）11:00～14:00

「豚肉とモロヘイヤ・紫蘇・オクラの冷うどん」
「タコとサーモンのカルパッチョ」

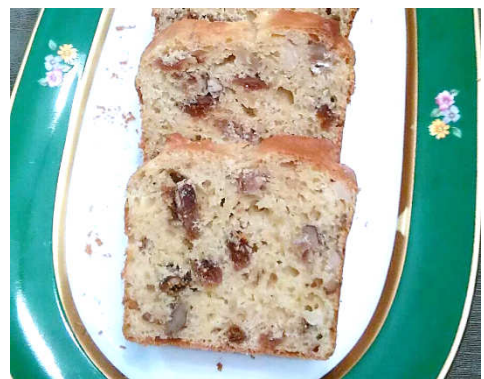


本格的な夏も近くなってきて、暑さで体力が失われてくる季節に、糖・脂肪・タンパク質の燃焼を促すビタミンB、タンパク質が豊富な「豚肉」「鮭」「タコ」「ニンニク」、食欲不振を改善するムチン、活性酸素を除去するカロチン・ビタミンE・ビタミンCが豊富な「モロヘイヤ」「オクラ」、ビタミンB1の吸収を数十倍にまで高めるアリシンが豊富で、ドロドロ血をサラサラにする「玉ねぎ」を使った軽食を、1人1セット作ります。

- 豚肉・鮭・タコ・ニンニク・・・エネルギー燃焼を促し、新陳代謝を高める
- モロヘイヤ・オクラ・・・食欲不振を改善し、体力の回復を助ける

「イチジク ナッツケーキ」

タンパク質生成を促すミネラルを豊富に含む「ナッツ」、疲労を回復するクエン酸、整腸作用のあるペクチンを豊富に含む「イチジク」を使うヨーグルトパウンドケーキを1人1台作ります。



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

7月

薬膳料理 未病解消

セミナー

本格的な暑さに備える。夏バテ対策

未病解消セミナー（材料費：700円）

6/29（水）14:00～15:00

「むくみ解消 お灸講座」

暖かくなると使わなくなるお灸、でも、むくみを解消するには、とても効果的。身体の不調を触診で確認しながら、お灸の据え方をお教えします。（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