

9月

薬膳料理 未病解消 セミナー

残暑に溜まった心と身体のストレスを解消する

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

9/21（水） 25（日） 11:00～14:00

「豚とキノコのカルツオーネ」
「アボガドとエビのサラダ」



残暑が厳しい9月は、季節の変わり目であることから身体・心にもストレスがかかる季節です。ストレスで不足しがちになるビタミンB、タンパク質が豊富な「豚肉」、カルシウムが豊富な「チーズ」、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な「ぶなしめじ」、最も栄養価の高い果物「アボガド」、抗酸化力を高めるビタミンE・肝機能を高めるタウリンが豊富な「エビ」を使った軽食を、1人1セット作ります。

- 豚肉、エビ、アボガド・・・エネルギー燃焼を促し、新陳代謝を高める
- ぶなしめじ、チーズ・・・ストレスで減少しがちなカルシウムの吸収を促す

「もちもちナッツチョコ ポンデケーキ」

抗酸化作用のあるナッツ「くるみ」「カシューナッツ」、少量でエネルギーを補充する「タピオカ」を使った、もちもち食感のチョコポンデケーキを1人8個作ります。



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

9月

薬膳料理 未病解消 セミナー

残暑に溜まった心と身体のストレスを解消する

未病解消セミナー（材料費：700円）

9/21（水） 25（日） 14:00～15:00

「ストレス解消 アロマ講座」

香りの力でストレスを解消する。精油には色々な効果があります。でも、香りの好みは人それぞれ、貴方にピッタリあった香りを探し、アロマキャンドルを作ります。



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