

10月

# 薬膳料理 未病解消 セミナー

急に寒くなり身体にも心にも負担がかかる季節に

## 薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

10/19（水）23（日）11:00～14:00

### 「玉ねぎソースのローストビーフ」 「坊ちゃんカボチャきのこグラタン」



急に寒くなる10月は、身体の調子を崩しやすく、精神的なストレスも溜まりやすい季節です。心を安定させるホルモン（セロトニン）の生成や免疫を高めるために大切な、高タンパク・低カロリー・細胞の働きを助ける亜鉛が豊富な「牛赤み肉」、βカロテンが豊富で身体を温める「カボチャ」、心の安定に大切な、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」を使った軽食を、1人1セット作ります。

- 牛赤み肉・・・低カロリーで身体の機能を高めるタンパク質が豊富
- カボチャ・・・免疫を高めるβカロテンが豊富、身体を温める食材
- 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

### 「リンゴのパウンド ケーキ」

血行を良くすると同時に身体を温める、消化吸収を高める、抗酸化力を高めるリンゴ・シナモンを使った、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

## 未病解消セミナー（材料費：700円）

10/19（水）23（日）11:00～14:00

### 「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