

11月

薬膳料理 未病解消 セミナー

食べ過ぎの胃腸虚弱、本格的な寒さに打ち勝つ

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

11/16（水）20（日）11:00～14:00

「鶏肉のパリパリ焼き」 「里芋とキノコの中華風雑炊」



急に寒くなる11月は、食べ過ぎから胃腸が弱ったり、冷えから風邪が流行りだす季節です。胃腸の働きを高め、消化吸収を良くする「じゃがいも」「里芋」「しめじ」「玉ねぎ」、身体を温める「鶏肉」「生姜」「ねぎ」と、血を作り滋養強壮する・身体を潤し乾燥を防ぐ「卵」「くるみ」「海苔」を使った軽食を、1人1セット作ります。

- じゃがいも、里芋、玉ねぎ・・・気を補い脾の働きを高め、消化を良くする
- 鶏肉、生姜、ねぎ・・・血や気の流れを高め、身体を温める食材
- 卵、くるみ、海苔・・・血の材料となり、腎の働きを高め血を作る

「みかんのパウンド ケーキ」

ビタミンが豊富で免疫力を高め、胃の働きも良くして消化吸収を良くするみかんを使った、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）

11/20（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