

12月

薬膳料理 未病解消 セミナー

ダイエットを気にしながら巡る身体を作る

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

12月18日（日） 11:00～14:00

「トマトのふっくら煮込みハンバーグ」
「小麦粉フリー シーフード&チキンピザ」



つつい食べ過ぎる年の暮れ、ダイエットを気にしながら美味しい薬膳料理を。リコピンが代謝を高め巡る身体とダイエット効果があるトマトをたっぷり使った煮込みハンバーグと食欲が止まらなくなるグルテンを含まない低カロリーのおからと米粉のピザ生地で、トッピングには身体を温める鶏肉、冬の冷えて弱る肝腎を補うエビ・イカ・アサリで精のつくピザを、一人1セットつくります。

- トマト・・・抗酸化と代謝を高めるリコピン・免疫を高めるβカロテンが豊富
- 牛肉・ささみ・・・高タンパクで身体の基となり、身体を温める作用がある
- エビ・イカ・・・肝機能を高めるタウリンが豊富、身体を温める作用もある

「バター不使用。
豆腐ガトーショコラ」

副交感神経を刺激して血管を拡張させるテオブロミンが豊富なココアで血行を促進とリラックス。バターの代わりに豆腐を使うカロリーオフガトーショコラを1人1台焼き上げます

東洋美容鍼灸院 nourish 内



未病解消セミナー（材料費：700円）

12月18日（日） 14:00～15:00

「血行促進アロマでマッサージ」

潤うホホバオイルと血行促進する精油を調合したアロマオイルを使った、一人一人の身体の不調に応じた血行促進マッサージ・ストレッチ法をお教えします。



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