

1月

# 薬膳料理 未病解消 セミナー

不摂生で崩れた身体のバランスをとりもどす

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

1月22日（日）11:00～14:00

「野菜たっぷりチリコンカーン」  
「低カロリーふわふわオムレツ」



1月は、忙しさや変化から春の次にストレスが溜まる季節。また、新年会などもあり、肉類などの酸性食材を多く摂ることから身体のバランスが崩れ気味で、免疫力も低下します。低カロリーでバランスのとれた食事を意識した美味しい薬膳料理を、抗酸化力の強いリコピンが豊富に含まれるトマト、豊富に食物性タンパク質を含む大豆、完全栄養食品の卵をたっぷり使ったチリコンカーン、ふわふわオムレツを、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
- 卵・・・必要な栄養素が全て整った食材。身体を温める作用がある
- 大豆・・・身体を作るタンパク質が豊富。肉・魚より消化が良い

「安納芋・クコの実入り  
カステラ」

身体を温めるサツマイモ、βカロテン、ビタミンが豊富クコの実を入れた、卵たっぷりのカステラを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）

1月22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