

2月

薬膳料理 未病解消 セミナー

冬から春への季節の移り変わりに対応する

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

2月26日（日）11:00～14:00

「豚肉とレンコンと菜の花のバルサミコ酢添え」
「はまぐり・あさりご飯」



2月は、冬から春への季節の移り変わりで、身体に急激な変化が求められ、特に肝・腎に負担がかかります。肝機能を補う、ビタミンB、C、鉄や亜鉛などのミネラルが豊富で造血を促す豚肉・貝（あさり・はまぐり）・菜の花、レンコン・バルサミコ酢、芳香成分が心を癒す、みつば・山椒を使った「豚肉とレンコンと菜の花の洋風炒め」と「はまぐり・あさりご飯」を一人1セットつくります。

- 豚肉・・・良質なタンパク質とビタミンBが豊富で、滋養を強壮します
- はまぐり・あさり・・・ビタミンBと鉄・亜鉛が豊富で、造血を促します
- レンコン・・・ビタミンC、ムチンが豊富で胃や気管支の粘膜を強くします
- 菜の花・・・辛味が肝臓の解毒を助け、ビタミンC・鉄が造血を促します

「人参ケーキ」

強い抗酸化力が酸化に弱い肝臓の働きを助け、また、豊富なβカロテンが免疫力を高める「人参ケーキ」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）

2月26日（日）14:00～15:00

「ホホバ&アロマ入りバスフィズ」

潤いを与えるホホバオイルとリラックスアロマの入った炭酸バスフィズを1人10個（10日分）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