

6月

# 薬膳料理 未病解消 セミナー

利水と抗酸化で、梅雨の蒸し暑さと日差しを対策

## 薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

6月25日（日）11:00～14:00

### 「ガスパチョスープ」 「パエリア」



梅雨は、蒸し暑さに慣れていないことから、汗が出難く身体に余分な湿が溜まり体力が低下します。また、5～8月は、紫外線も最も強い季節です。抗酸化作用で肝機能を高め滋養強壮するエビ・イカ・鶏肉・パプリカ、利水を促すトマト・あさり・きゅうり、血行を良くし胃腸の働きを高める玉ねぎ・サフランで対策するスペイン料理を、1人1セットつくります。

- エビ・イカ・鶏肉・パプリカ・・・抗酸化作用とタウリンが肝機能を整える
- トマト・あさり・きゅうり・・・カリウムが余分な湿の排出を助ける
- 玉ねぎ・サフラン・・・胃腸の働きを高め虚弱を回復する作用がある

### 「バナナのパウンドケーキ」

梅雨は、余分な湿から胃腸の調子も崩しやすい季節です。豊富なカリウムが湿の排出を促し、クロロゲン酸が消化不良を改善するバナナのパウンドケーキを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）

6月25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