

7月

薬膳料理 未病解消

セミナー

本格的な暑さに備える。夏バテ対策

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

7/23（日）11:00～14:00

「鹿肉のロースト」

「タコとサーモンのカルパッチョ」



本格的な夏も近くなってきて、暑さで体力が失われてくる季節に、糖・脂肪・タンパク質の燃焼を促すビタミンB、タンパク質が豊富な「鹿肉」「鮭」「タコ」、食欲不振を改善するムチン、ビタミンB1の吸収を数十倍にまで高めるアリシンが豊富で、ドロドロ血をサラサラにする「にんにく」を使った軽食を、1人1セット作ります。

- 鹿肉・鮭・タコ・・・エネルギー燃焼を促し、新陳代謝を高める
- ニンニク・・・食欲不振を改善し、体力の回復を助ける

「イチジク ナッツケーキ」

タンパク質生成を促すミネラルを豊富に含む「ナッツ」、疲労を回復するクエン酸、整腸作用のあるペクチンを豊富に含む「イチジク」を使うヨーグルトパウンドケーキを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）

7/23（日）14:00～15:00

「ストレス解消 アロマ講座」

香りの力でストレスを解消する。精油には色々な効果があります。でも、香りの好みは人それぞれ、貴方にピッタリあった香りを探し、アロマキャンドルを作ります。



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