

9月

薬膳料理 未病解消 セミナー

夏に溜まった身体のストレスと疲れを解消する

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

9/24（日）11:00～14:00

「牛頬肉の赤ワイン煮」

「牛頬肉とトマトとナスのペンネ」



残暑が厳しい9月は、季節の変わり目であることから身体にストレスと疲れがかかる季節です。ストレスで不足しがちになるビタミンB、タンパク質が豊富な「牛肉」、ストレスから増える抗酸化作用が高い「赤ワイン」「トマト」「ナス」、ストレスでドロドロになった血液をサラサラにする「玉ねぎ」、ストレスで低下した免疫力を高めるβカロテンが豊富な「ニンジン」を使った軽食を、1人1セット作ります。

- 牛肉・・・肝臓の働きを高め、身体を作るための血液を作る
- 赤ワイン・トマト・ナス・・・ポリフェノールがストレス性酸化物質を減らす
- 玉ねぎ・・・ストレスで粘性が増した血液をサラサラにする

「あんずのチーズケーキ」

ストレスで減少しがちで、精神の働きを整えるカルシウムを補給する「チーズ」、造血のために必要なミネラルが豊富な「あんず」を使った、濃厚な味のチーズケーキを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：0円）

9/24（日）14:00～15:00

「中日健康フェア
セミナーの
内容紹介」



予約不要セミナー

3日（日）10:30～11:30/14:00～15:00

東洋美容鍼灸院 nourish（ノーリッシュ）
院長 大村裕子氏

本当に必要なアンチエイジング法を
身体の外と中から知ろう

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