

# 症状別 薬膳を楽しむゆうべ

2009年にご好評いただいた「薬膳を楽しむゆうべ」～四季の食養生～  
2010年は「症状別」の6回シリーズでお送りします。

# 2010

東洋医学では【未病】という概念があります。現代の予防医学にも通じ、  
病気の一步手前で治すという考えです。

毎日の生活で何が体に不調をきたしているのか…。産直野菜の美味しい薬膳料理を  
食べながら、中村きよみ先生が薬膳の世界をわかりやすく紐解きます。

興味はあるけれども…という方おすすめです。

第一回 1月15日(金)

「風邪・インフルエンザ」に打ち勝つ食養生

19:00～21:00 受付18:30～ 会費：5000円

誰もがかかる風邪。正しい対処法をご存じですか？

中医学の基本である「風邪」の正しい知識お教えます。

第二回 3月12日(金)

「花粉症・アレルギー」を改善する食養生

19:00～21:00 受付18:30～ 会費：5000円

アレルギーと毎日の食事は密接に関係しています。

漢方では主に「肺」に原因があると考えます…。

第三回 5月14日(金)

「便秘」を改善する食養生

19:00～21:00 受付18:30～ 会費：5000円

便秘には様々な原因があります。冷え・潤い不足・ストレス…

日頃からどのようなことに注意したらよいのかのお話です。

第四回 7月10日(土) ←ご注意ください

「ダイエット」のための食養生

9:00～14:00 受付9:00～ 会費：6000円

第四回は江戸城跡(皇居周り)の史跡名勝をウォーキングしたあと、  
食養生の講義を聴きながら、脂肪を燃焼させ易い食材を使った  
ランチをみんなでいただきます。(雨天時日本橋店にてフィットネス)

第五回 9月10日(金)

「冷え・月経痛・月経不順」を改善する食養生

19:00～21:00 受付18:30～ 会費：5000円

月経痛は本来、ないのが正常です。

オンナの体づくりしていきませんか？

第六回 11月12日(金)

「年末の御食事会 美しくなる贅沢薬膳フルコース」

19:00～21:00 受付18:30～ 会費：(仮) 10,000円

二丁目ダイニングにて、先生の話をつきながらナマコやスッポンなどを使った  
美髪・美肌などに特化した美人薬膳フルコースを楽しみましょう♪

場 所：イスクラ産業本社ビル B1「イスクラサロン」イスクラ薬局日本橋店向かいのビル

内容：わかりやすい薬膳の講義を聞きながら、美味しい薬膳料理をいただきます

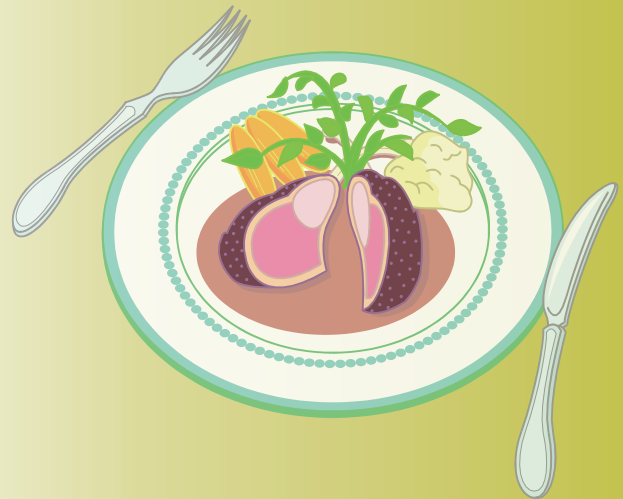
薬膳料理プレート & デザート & 季節の養生茶(レシピ付)

弁証施膳：中村 きよみ先生(日本中医食養生学会副会長・理事長、国際中医薬膳師)

弁証論治：今井 太郎(イスクラ薬局日本橋店店長・国際中医専門員)

定員：20名(定員になり次第締切らせていただきます。)

主 催：イスクラ薬局 日本橋店 協力：日本橋二丁目ダイニング



お申込み、お問い合わせは  
イスクラ薬局 日本橋店まで

TEL 03-3273-7331

詳しくは

<http://www.ikanpo.jp/>

をご参照下さい