

# カラダに聞く「カラダに効く」お話

このところの健康ブーム、半端ではありません。

特に夏を前にするとダイエット本が急増します。みなさんも真剣に取り組んでいらっしゃいますか？

もちろん、現在のメタボ状態のあなたのカラダを健康な状態に戻すにはダイエットも必要です。

しかし、その前に、まずは自分のカラダがどういう状態にあるのか、何が必要で何を補わなければならないのか。そこを間違えると、人のマネをただけのダイエットを行っても、成果としては現れません。まずは、きちんと自分のカラダに向き合って、カラダの状態を聞いてあげることです。

毎日を元気に過ごすための必要条件。それは、自分のカラダを思いやってあげること。

自分のカラダと仲良くする秘訣、お教えします。



# 薬膳を楽しむゆうべ

日時： **7月27日(月)**  
19:00～21:00 受付 18:30～

お申込み、お問い合わせは  
イスクラ薬局 日本橋店まで

担当：今井 太郎  
TEL 03-3273-7331

場所： イスクラ産業(株)本社ビル B1「イスクラ倶楽部」  
東京都中央区日本橋 1-14-2

講師： 中村きよみ先生（国際中医薬膳師）

内容： 夏を元気に乗り切るためのお話を聞きながら、  
軽なお食事のプレートをご用意いたします。  
元気になる養生茶をいただきながら、ゆっくり楽しみましょう。

会費： 6,000円（お食事・お飲物代金を含みます）

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

## ■ 中村きよみ先生プロフィール

東京都生まれ  
アテネフランセフランス語修行 料理 華道 茶道 フラワーデザイン  
免状取得

日本料理 近茶流柳原敏雄、柳原一成氏に師事する。近茶流教授  
イタリア料理 プロにつき修行 キャンティエの盛岡氏  
フランス料理 プロにつき修行 ピアジェの水口氏  
中国料理 李秀清女士につき古典料理と中国語を学ぶ  
陳健民設立の恵比寿中国料理学院で講師  
中国へ研鑽旅行開始（北京・西安・香港・四川・山東・上海・台湾等）  
中村クッキングサロン開講（1967～1995）  
イトマンなど商社の食品開発、専門料理雑誌に掲載  
北京中医薬大学日本校卒業中国短期留学  
北京中医薬大学日本校講師



日本中医食養学会副会長・理事長  
国際薬膳協議会理事（日中合同協議会）  
中医国際薬膳師（中国公認）

中村薬膳研究会会長

薬膳をはじめ健康と料理をテーマに指導と研究にあたり中医薬膳の講演活動をする

中医薬膳の講演活動をする

公立機関（都・区・市）の薬膳講習

精神障害者の共同作業所 ロータークラブ等のメニュー帝京

月刊雑誌に薬膳料理と理論の掲載等

著書

食医のすすめ（サイバースリー）おいしい美容薬膳（家の光）

「ゆずりは」季刊ミニ新聞発行・「自分で治す大百科」薬膳ページ担当他