

カラダに聞く「カラダに効く」お話

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、

しかし、なんといっても”食欲の秋”ではないでしょうか？

中医学では、冬健康に過ごすために、秋に摂る食材を重要視します。

冬はほとんどの動植物が活動を停止しますが、活動を続ける人間の体には大きな負担がかかり、冷えによって代謝、生命力、免疫力なども落ちやすくなります。前回好評をいただいた「春～夏の食養生」に引き続き、今回は「秋～冬の食養生」です。

まず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。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が重要です。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♪



第2回

薬膳を楽しむゆうべ

日時： **11月20日(金)**

19:00～21:00 受付 18:30～

場所： イスクラ産業(株)本社ビル B1「イスクラサロン」
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： 秋～冬を乗り切るためのお話を聞きながら、
軽い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： 5,000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

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

■ 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 キャンティーの盛岡氏
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 李秀清女史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 ロータリークラブ等のメニュー提供
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

