

令和5年度 講座実施報告書

講座の名称	身近に薬膳 座学で学ぶ効能とレシピ ～陰陽五行からみた内臓の働きとの関わり～				
講座の目的	春は少しずつ気温が高くなり、陽気が盛んになる季節であると同時に、寒暖差や気圧の変化により身体に不調を起こしやすい季節です。春を快適に過ごすために、薬膳的な視点から食生活の重要性和食材選びを学びます。				
募集対象	市内に在住・在勤・在学の人				
定員	40名	申込人数	45名	当日参加人数	42名
開催場所	上尾公民館402				
日時	13時30分～15時30分				
講師	都築陽子(栄養士・国際中医薬剤師・中医薬剤師)				
開催内容	陰陽五行から見た内臓の働きと関わり 薬膳レシピ				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・陰陽五行を意識すると日常が変わる気がしました。身近な薬膳を知ることが出来て良かったです。 ・レシピ料理がわかりやすく良かったです。 ・とても丁寧に解説いただきありがとうございました。不調を食べ物で治したいと思いました。 ・面白かったです。これからは体の調子を考えて食材の組み合わせを考えてみたいと思います。 ・体と食べ物と対話しながら考えて食べる、食材に対する知識を学びました。 ・薬膳について興味がわくような楽しい内容でした。 				



