

大阪文化芸能国民健康保険組合のつどい
第8回〈健康講座〉

薬膳 第2弾

病は気から!

参加費無料

要申し込み

〜薬膳でココロと体の養生〜

2019年 11月20日(水)

午後1時30分〜(1時開場/3時終了予定)

定員：45名様(申し込み先着順)

定員になり次第締め切らせていただきます。

最終締切予定 10月31日(木)

費用：無料

会場：大阪料理会館6階 会議室

(当組合入居ビル)

※組合員のご家族もご参加いただけます。
会場とお申し込みの詳細は裏面をご覧ください。



写真はイメージです。

プログラム

● 薬膳のお話

- 薬膳とは〜漢方と薬膳の違い
- 感情やストレスが体に与える影響
〜ケアの方法、機能する食べ物のご紹介。

● 薬膳茶ブレンド体験

秋の薬膳に良いとされる種類の薬膳茶をご用意、それぞれの効能を知り、各自の好みでブレンドして試飲。
*持ち帰り用(ティーパック1個)もお作り頂けます。

● 薬膳粥の試食

心と体を健やかにするとされる食材で作られた薬膳粥を試食します。



講師

大阪薬膳 Jackie's Table

実原千秋 先生

NPO法人全日本薬膳食情報協会 理事
国際薬膳調理師
薬膳サロン Jackie's Table 主宰

大手メーカーでの薬膳セミナーや薬膳料理教室運営の他、薬膳資格講座の開催や企業やレストラン向けの薬膳レシピの開発・提供など

ご家庭や
お仕事に
ストレスを
感じる方

環境の変化に
体調の不調を
感じる方

このような方におすすめです。

季節の
変わり目に
不調が
出やすい方

家庭で
簡単にできる
薬膳を
学びたい方

肌や髪の
パサつきが
気になる方

ちゅういぐ*

中医学では2000年前から、体を構成する
気血津液と五臓には、感情や、やる気、メンタルの
安定に深い関係があるとされています。(※中国の伝統医学)

例えばイライラすることは【気滞】といい、肝が弱り
気血の巡りが滞ることで、冷えや便秘、むくみ、瘀血(ドロ
ドロ血)…、とさまざまな症状の原因となり得るのです。

これらの小さな症状が、さらに他の病気を
引き起こしてしまう前に、体に出てくるサインや
自分でできるコントロール方法を知って日々を
おだやかに 元気に過ごしましょう。

最近やる気が出ない、集中
力が続かない、忘れ物が気にな
る、という方にも家庭で手軽
にでき、日々の生活にうまく取
り入れられる薬膳のアイデア
やコツをご紹介します。

健康づくりをお手伝い

健康講座は、
疾病予防・健康増進を目的とした
当組合保健事業の一環です。

大阪文化芸能国民健康保険組合 <http://www.bunkageinou.com/>