

大阪文化芸能国民健康保険組合のつどい

## 第6回〈健康講座〉

# 体の中から潤い 乾燥も病気も防ぐ ～薬膳で秋の養生～

参加費無料／要申し込み

中医学(中国の伝統医学)では、季節にあわせて体を整えておくことは病気から身を守る大切な養生のひとつで、病気になる前の未病を治すことを第一と考えています。これをお薬で対処すれば漢方、食べ物やお茶で対処すれば薬膳となります。

薬膳は、食材が持つ効能さえ知れば、スーパーなど身近で手に入る食材で、家庭でも簡単に取り入れることができます。

秋の乾燥を、中医学では【<sup>そうじゃ</sup>燥邪】と呼び、乾燥によって体に不調が出たりします。特に五臓の『肺』が影響を受けやすい季節です。肺が乾燥すると、呼吸器系のトラブルが発生したり、肺から体の中まで乾燥すると髪やお肌がパサついたり、体の水分不足で便秘になったり…、とさまざまな症状を引き起こします。

夏の疲れが残っている方ほど、この乾燥にやられてしまいがちです。小さな不調から、他の病気を引き起こしてしまう前に、体の中から乾燥をケアすることが秋の養生のポイントです。

また、秋の初めのまだ暑い時期と、冬に近い秋では、ケアの仕方が異なります。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。



写真はイメージです。

日時

2017年9月13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 8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。

電話またはファクスで当組合にお申し込みください。

会場とお申し込みの詳細は裏面をご覧ください。

## 〈講師〉

大阪薬膳 Jackie's Table

実原千秋 先生

国際薬膳調理師

NPO 法人全日本薬膳食医情報協会 認定講師

薬膳料理教室 Jackie's Table 主宰

大手メーカーでの薬膳セミナーや、ショッピングモール等でのイベントセミナーの講師

薬膳料理教室運営の他、NPO法人全日本薬膳食医情報協会の認定講師として薬膳資格取得対策レッスン、試験開催薬膳レシピの開発・提供など



このような方におすすめです。

- 家庭で簡単にできる薬膳を学びたい方
- 季節の変わり目に不調が出やすい方
- 喉や鼻の乾燥が気になる方
- 咳や痰が気になる方
- 肌や髪のパサつきが気になる方

## 〈プログラム〉

薬膳を知り、薬膳茶ブレンド体験と薬膳スイーツの試食をします。

■ 薬膳とは～漢方と薬膳の違いについて。

■ 季節が私たちの体に与える影響について～その対策として機能する食べ物の紹介。

■ 薬膳茶ブレンド体験～秋の薬膳に良いとされる薬膳茶をご用意、

それぞれの効能の説明を聞き、各自好みのお茶をブレンドして試飲。

\*持ち帰り用の薬膳茶(ティーパック1個)もお作り頂けます。

■ 薬膳スイーツの試食～秋の養生に良いとされる食材で作られた薬膳スイーツを試食。



イメージです。

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。