



# 和食薬膳講座

## 春の養生

自然が生み出す食べもの“食すなわち命”の食養を学び、体に免疫力をつけ、病を未然に防ぎましょう。健康に保つ食材の選び方、食事の摂り方を学び、旬の食材である筍を使って一汁三菜を作り、五味(うま味)を表現します。

(講義と実習があります。筆記用具、エプロン、三角巾を持参してください)

講座の内容 調理実習：全て筍を使った五味の一汁三菜  
講義：五味で五臓を守り、元気になる食養生法

日時 5月13日(日)10時～13時

場所 生活クラブ所沢生活館(美原町3丁目-2971-5)

参加費 3500円(食材費含む)当NPO法人正会員の方は3000円

定員 20名



伊藤洋子講師プロフィール  
栄養士、介護支援専門員、介護福祉士  
食養アドバイザー(食養家 武鈴子師事)

主催：NPO法人大人の学校  
/fax/048-866-9466

