

和食薬膳でヘルシーエイジング！

～毎日の食事をバランスよく～

薬膳は、年齢によるからだの変調や体力の低下などから体を守り、全身の健康バランスを良くするための食養生法です。「和食薬膳」は、日本の伝統的な和食を基本にし、食材の五味・五性、陰陽を大切にし、自然界のバランスで体を整える食事方法です。

ヘルシーエイジングで健康に年を重ねましょう。

(講義と実習を行います)

くるみジャコご飯 レンコンのすり流し汁

季節の根菜と鶏胸肉焼き 万能辛みそ

※以上の実習を予定しています



日 時: 10月24日(金) 10時30分～13時

場 所: 生活クラブ生協 本部2階会議室C

さいたま市南区別所5-1-11 (JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師: 伊藤 洋子さん(管理栄養士、介護支援専門員、介護福祉士)

定 員: 15 名

参加費: 3,000 円

持ち物: 筆記具、エプロン、三角巾

お申込みやお問い合わせは

NPO法人 大人の学校 電話(FAX) 048-866-9466