

第1回 美旗市民大学講座

「簡単薬膳であなたも健康に」

日時：6月20日(土) 13:30~15:30

場所：美旗市民センター2階 多目的ホール

講師：鈴鹿医療科学大学 副学長 教授

日本薬膳学会 代表理事

高木 久代 さん

参加無料
申込不要

今テレビ、雑誌等で「薬膳」という言葉に触れる機会が多くなり、「薬膳って何」と感じる方がいらっしゃると思います。「薬膳」は中国、台湾で昔から行われている「食養生」で、「薬食同源」という言葉にあるように「薬も食べ物も起源は同じ」という考えでの基、毎日の食で健康を維持することです。日本では飛鳥時代から中国の「食養生」の知識を受け入れ、日本食にその考えを組み入れてきました。そのため和食も「薬膳」といっても過言ではありません。

今回は「薬膳」の簡単な説明と「薬膳」を取り入れた生活についてのアドバイスをいたします。

NHK ドラマ10

「しあわせは食べて寝て待て」でも
話題になった薬膳について
アナタもこの機会に学んでみませんか？



▲講師の高木さん

<講師プロフィール>

三重県四日市生まれ、鈴鹿医療科学大学 副学長 教授、医学博士

「日本薬膳学会」代表理事

世界中医薬連合会薬膳食療研究専門委員会 副会長、医療薬膳師

鈴鹿医療科学大学では医学英語を教育する。

『実践メディカル英語』『チーム医療のためのメディカル英語』『東洋医学で英語を学ぶ』

また、『はじめての薬膳～簡単で美味しくて運氣も上がる!～』

『食とツボで生涯イキイキ 60歳からの薬膳』などの著書がある。

※講座に関するお問合せは、平日の9時~17時に美旗市民センター(TEL65-3007)まで。