

健康&身体に優しいお料理実習講座

「薬膳を取り入れた季節の料理教室」

身近な食材を上手に組み合わせて、家庭でつくれる薬膳を取り入れた簡単な講座です。
旬のお野菜や魚など普段の食材の組み合わせで
健康を意識し、baby やお子さんにも使える、季節にあった養生法をご紹介します。

日時★ 毎月第1土曜日
11時00分～14時00分

(完全予約制2日前までにご予約下さい!)

費用★ 1回 2,500円(食事込み)

対象★ どなたでも、赤ちゃん連れOK!

抱っこ紐などお持ち下さい

持ち物★ エフロン、三角巾(簡単な調理実習) 筆記用具



簡単で美味しいメニューをご紹介します! 乞うご期待!

4月7日(土)

イライラ予防の薬膳
春の陽気でイライラ割増!
食事で防止しましょう
仏郷土料理「香草カスレ」他

6月2日(土)

麴パワーについて
胃を調え浮腫や高血圧予防!
粉から作る紅麴入り
水餃子! の作り方他

7月7日(土)

夏の薬膳
汗で鉄不足にならない為に
和食「豚肉のやわらか煮」
を作ろう! 他

小野田レイ プロフィール

マタニティーアドバイザー、調理師、国際中医師
日本健康教育士、国際中医薬膳師、AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー
子どもやお母さんの食育を考えて
フジテレビ「ママトコ」の講師、「たまごクラブ」などマタニティ関連各誌連載
「食育」のアドバイスや豪華客船ぱしふいっくびいなす船上講師など活躍中。



場所:産前産後ケアセンター・東峯サライ
東寿会ビル別館 5階 江東区木場 6-11-3

国際中医師、国際中医薬膳師
日本健康教育士

小野田 レイ

ポイントカードお得券付き
お申し込み、お問い合わせは、

<http://sarai.toho-clinic.or.jp/>