



薬膳健康づくり研究会リモート講座

誰でもどこでもできる薬膳料理

全5回

薬膳健康づくり研究会HP

<https://www.yakuzenkenko.org>

Ⅰ 薬膳とは

中国4000年以上にわたる疾病と治療経験の歴史に基づき、**食材がもつ性質**を利用し**季節と体質にあわせて作る**、**健康増進・未病を治す**ことを目的とする養生料理のこと。

講座内容

- 免疫力を高めるには
 - 免疫力を生み出す体の仕組み
 - 気・血・津液
 - 体を冷えから守る
 - 免疫力をつける食材と養生のポイント
 - 発酵食品について
 - 秋～冬の薬膳料理の実際

心とからだをもっと元気に 二十四節気を楽しむ薬膳



編・著
監修
発行
価格

薬膳健康づくり研究会

邱 紅梅

一般社団法人東京農業大学出版会

2400円+税