

2019～2020年限定講座 中高年の薬膳献立クラス

代謝が低下して太りやすくなり、肉の付く位置が変わり（ぽっこりおなか・腰の浮き輪肉）体重は変わらないのにコレステロール値や中性脂肪の値は高くなる・消化力も落ちているけれど何を食べたら良いのかわからない人、骨粗しょう症が気になる人は必須の講座です！！！！

骨密度、血圧、体重、いろいろと気になることが増える事もあります。
毎日の献立・食事に少し注意するポイントを知るだけで身体は変わります。
食事の積み重ねが身体を作ります。

☆クラスの特徴☆

中医学のポイントプラス西洋の栄養学も取り入れて糖質オフ、塩分オフ、カロリーオフ、骨を丈夫になどを組み合わせます。テーマに沿った講義、献立を作る際の食材選び、組み合わせ方法、調理方法を学びます。

講義の最後には実際に各自で献立作成をして、毎回数名の方にレシピをホワイトボードに書いて頂き、それを添削します。

日程：偶数月第3日曜日：15時～17時@三軒茶屋教室（時間が10時30～に変更の可能性あり）

奇数月第3木曜日：13時～15時@三軒茶屋

※申し込みが5名に達しない場合は中止。

受講料：5500円/回

スケジュールとテーマ（※テーマは変更になる場合あり）

2019年1月17（木）2月17（日）骨粗しょう症対策・圧迫骨折・栄養の基礎

3月21（木）4月21（日）健康ダイエット対策1・カロリーオフ・糖尿病

5月16（木）6月30（日）健康ダイエット対策2・糖質オフ

7月8月 塩分制限のコツ1・老化

9月10月 塩分制限のコツ2・老化2

11月12月 食べすぎを防ぐ1

2020年1月2月 食べ過ぎを防ぐ2・アルコールの摂取について

3月4月 気分転換に・ボディメイク

5月6月 気分転換に・子育て薬膳

7月8月 **血圧・血管**

9月10月 衰える筋肉をキープする

11月12月 ラスト！ひみつ