

最新版（2020年2月配布）

## 西洋医学と中医学を融合させる中高年の薬膳献立クラス

人の体は一人一人異なります。

体質、性質を無視した「人体」の仕組みからのアプローチでは解決できない事は沢山あります。

しかし、中医学的な見方・捉え方だけでも解決できない事も沢山あります。

難しくなりすぎない範囲で、西洋医学的な体の仕組みについて、および栄養素について学びながら、中医学からの視点も加えて学びます。

さらにそれらを集結して献立作成まで勉強する、いま考えられる最強の体への取り組み講座です。

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：11時～13時@三軒茶屋教室

奇数月第3木曜日：13時～15時@三軒茶屋

受講料：5700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）

1月16（木）・2月16（日） 腎臓の食事制限、塩分制限のコツ・塩分の計算方法など。

3月19（木）・4月19（日） 腎臓2 機能、腎臓の病気と食事制限について

5月21（木）・6月21（日） 血圧・血管・心臓の働きと仕組みとトラブル

<今後のあくまでも予定されているテーマ>

血圧・血管・心臓の働きと仕組みとトラブルパート2

呼吸の仕組みと肺機能・タバコ・喘息

肝臓の働き・肝機能とはパート1（コレステロール・中性脂肪・脂肪肝）

肝臓の働き・肝機能とはパート2・アルコールの摂取について

衰える筋肉をキープする