

【薬膳で季節を感じる】 ～春の養生ごはん～

一般社団法人空堀アントロコミュでは、「食」「農」に関する活動の一環として食育講座を開講しています。秋・冬とこれまで2回にわたり開催してまいりました福田和愛氏による「季節を感じる」薬膳講座。今回の春編でも座学と実習を通じて、みなさまにほっこりと春を感じていただきたいと思っております。ご関心ある方のご参加をお待ちしております。

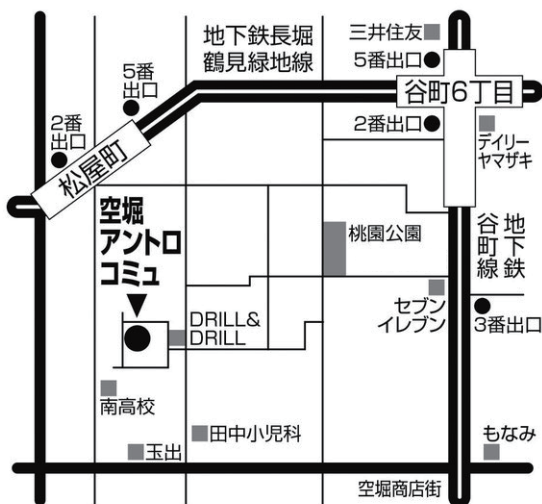


- ◆日時 2018年3月3日(土) 10時～13時(終了時間は予定です)
- ◆場所 一般社団法人空堀アントロコミュ社屋(下の案内図をご覧ください)
- ◆募集人数 6～8名程度 ※応募多数の場合は先着順とさせていただきます
- ◆受講料 2,500円(資料代・材料費含みます)
- ※持ち物 参加される方は、エプロン、三角巾、ふきんをご持参ください

春になると、植物が芽吹き草木が生長するように、人の身体も活動的になってきます。この気の高まりの影響を最も受けやすいのは肝です。

イライラ、のぼせ、花粉症、不眠、頭痛など、上半身の不調があらわれやすくなります。今回は心地よい春が過ごせるような中医学のお話と実習ではちらし寿司を作ります。

◇案内図◇



空堀アントロコミュ

大阪市中央区谷町6-17-11
地下鉄谷町線 谷町6丁目駅3番出口 徒歩8分

◇講師紹介◇

かあい
福田和愛氏

出産や家族の病気をきっかけに食に興味をもつ。現在は自宅で“たねいろごはん”を主宰し、家庭で実践できる薬膳料理を伝えると同時に持続可能な未来を目指して、パーマカルチャーと自然農での畑づくりをしながら自然や食、子どもをテーマに活動している。2児の母。

本草薬膳学院講師、国際薬膳師。

◇主催 一般社団法人空堀アントロコミュ

◇お申込み・お問い合わせ 担当；丸尾聡

tel 080-4026-8770

e-mail info@karahori.jp