

## 【薬膳で季節を感じる】

～薬膳での“ものさし”を使って、

自然に調和した暮らしをはじめませんか？～



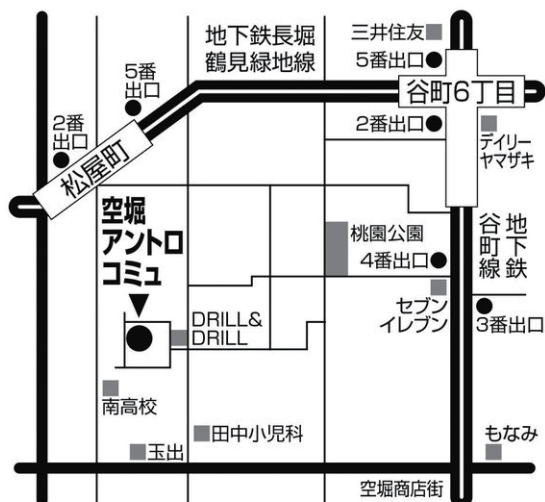
一般社団法人空堀アントロコミュでは、「食」・「農」に関する活動の一環として食育講座を開催しています。今回は、福田和愛氏を講師にお招きし、「薬膳」をテーマに実習も交えてお話をさせていただきます。ご関心ある方のご参加をお待ちしております。

- 日時 2017年10月5日(木) 10時～12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 2,000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

### 薬膳って、どんなイメージをもっていますか？

ナツメやクコを使っていたり、薬っぽい料理のことでしょうか？と思っている方が多いのではないのでしょうか？薬膳は長年に渡って培われた中医学の理論に従って、適した食材や中薬を用いて健康を維持するための学問です。簡単にいえば、人間を自然の一部として、日々の暮らしの中で調和によって健康を維持する養生法です。今回は薬膳で使用している“ものさし”をご紹介します、元気で暮らすヒントをお伝えします。

### ◇案内図◇



### 空堀アントロコミュ

大阪府中央区谷町6-17-11

地下鉄谷町線 谷町6丁目駅 4番出口 徒歩5分

### ◇講師紹介◇

ふくだ 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。

国際薬膳師、本草薬膳学院講師

◇主催 一般社団法人空堀アントロコミュ

◇申込・問い合わせ先 丸尾聡

tel 080-4026-8770

e-mail info@karahori.jp