

国際おやつ（OYATSU）研究会

「第23回 医食同源：心と体のバランスを整える薬膳おやつ」

薬膳とは～東洋医学の食養生、体調や体質にあった食材を選んで体のバランスを整える料理が薬膳料理です。

生薬をつかわずとも身近な食材でも薬膳料理を作ることができるのです。

もちろん、薬膳の概念をおやつにも活用できます。

季節の食材、調味料、穀類も体調体質にあわせたヘルシースイーツとなり、お子様の食育やご年配の方々へにも食べやすいおやつとなります。

薬膳のおやつは日々の心と体のバランスを整える間食、補食になるのです。

第23回では、薬膳料理研究家として「健康は日々の食卓から」、「美食同源」をテーマに美味しい薬膳レシピを提案する谷口ももよ先生をお迎えします。

東洋美食薬膳協会や全日本薬膳食医情報協会など、薬膳にまつわる様々な団体の理事長や名誉顧問を務め、講演会やセミナー、メディアへの出演など活動は多岐にわたります。

医食同源・心と体のバランスを整える薬膳おやつをテーマに、なぜ薬膳なのか？ 薬膳おやつとはどういうものなのかを語ります。

また簡単な薬膳おやつのレシピもご紹介！

谷口ももよ先生の「目白サロン」にて実演含めて現場からの発信となります。

ぜひ皆さまのご参加、お待ちしております。

▼申込ページ

<https://rdgroup.seminarone.com/20230706jaio23/event>

■開催日時：2023年7月6日（木）15:00-16:30（受付 入場アクセス開始 10分前～）

■主催：一般社団法人ウェルネスフード推進協会

■形式：オンライン（ZOOM ウェビナー）

■受講料：無料

■講師：

谷口ももよ氏（薬膳料理研究家/一般社団法人東洋美食薬膳協会 代表理事）

※モデレーター：矢澤一良（早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所 ヘルスフード科学部門 部門長）

■お申込み：以下の URL より、お申込み下さい。

<https://rdgroup.seminarone.com/20230706jaio23/event/>

■問合せ先：

一般社団法人ウェルネスフード推進協会事務局

info@nihon-kenko.jp

株式会社RDサポート / 一般社団法人ウェルネスフード推進協会

清水 奈々子 Shimizu Nanako

MAIL : n_shimizu@rdsupport.co.jp

MAIL : info@nihon-kenko.jp