

R6文化教室

日々の暮らしに取り入れたい薬膳入門編



<日時・場所>

令和7年1月18日・2月1日（土・全2回）9:45～12:00・青海公民館

<講師>

岩附 由加里さん（国際薬膳師、同調理師、中医薬膳師、家庭薬膳アドバイザー）

<参加者>

延べ 46 人（18歳以上の人）

<事業内容>

- 第1回目：講義：薬膳を作る基本となる考え方を学ぶ。
実習：体調を崩した時に症状に合わせて対応しやすいお粥・茶をつくる。
- 第2回目：講義：自分の体質を知って、食薬が持つ性質や作用が合うかを考える。
実習：朝食やおやつにいい、体質別に应用する薬膳スコーン・茶をつくる。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・とても楽しい講座でした。内容も素晴らしく、もっと学びたいです。今後もぜひ参加させていただきたいです。先生のお人柄や一緒にさせていただいた職員の方もとても親切でした。ありがとうございました。
- ・楽しかったし、初めての人ともチームワークができたので満足。ただ内容が豊富で言葉も読めなかったりして、もっと続きをしたいと思います。サークルができるなら時間が合えば参加したい。オリジナルテキストは素晴らしいと思いました。（入門書を読もうと思います。）
- ・毎日、食を作る主婦として家族や自分の健康のために知識を得たいと思いました。参加費も安価で参加しやすかったです。お粥作ってみました。これからも役立てていきたいと思います。冷蔵庫に貼っておきます。