

【新講座のご案内】

鳳凰薬膳講座

2025年

■内容：【中国料理 鳳凰】総料理長 岡部 悟による、毎月のテーマにそったお話と、料理の実演。季節の薬膳コースをお楽しみいただきます。

■講座：美味しく食べて健康を取り戻そう。

中医薬膳学を基本に年齢、体質、体調、季節、病気に合わせた合理的な食生活を提唱し、人々の健康維持を願い、季節感を感じて頂き、現代に生きる食養生を提案させていただきます。

1/9 睦月 「寒の入り」の月、厳しい寒さの始まり風邪の冷え痛み	温裏散寒
2/6 立春 万物が芽生え人体の新陳代謝が盛んになる	益腎補肝
3/6 卯月 身体は活発になり、朝早く目覚め昼間は興奮しがちに	益陰潜陽
4/3 卯月 四気五味の治療効果を得る 若葉が萌え、草木、花が咲き始め気あふれる	疏肝理気
5/1 皐月 調理法を重視する 新緑は日ごとに色を増し、夏の日始まり	養心安神
6/5 水無月 食用、食養、食療、薬膳、食忌について 消化機能を高め湿を体外に排出させ体のバランスを	補益脾胃
7/3 文月 正気を保養する 太陽が照りつける暑い夏の到来です。	清熱解暑
8/7 葉月 邪気を取り除く 盛夏の余熱が残り、蒸し暑さが続く	滋陰潤肺
9/4 長月 陰陽を調和させる 夏の盛りが過ぎ、昼夜の気温の差が大きくなる。	養肺止咳
10/2 神無月 食材と中薬の分類 秋も深まり、草木に露が寒さで冷たく凝結。	温肺滋陰
11/6 霜月 性味と効能について 冬の始まり陽気、陰気ともに人体の腎に収められないように	補気補陽
12/4 師走 昇降浮沈と帰経 自然界も冬眠に入り、栄養分を貯蔵し五臓を補う。	補腎温陽

■会費：¥5,000（税金・サービス料込）

■会場：14F 中国料理 鳳凰「花の間」12：00～14：00

ホテルクラウンパレス浜松 14F 中国料理 鳳凰
〒430-8511 静岡県浜松市中央区板屋町 110-17
TEL.053-454-0632 / FAX.053-454-0707

【申込書】

お申込み講座 □に✓をご記入ください。	1/9	2/6	3/6	4/3	5/1	6/5	[完全予約制] ※開催日3日前迄の受付 ※キャンセルは前日迄となります。 (当日はキャンセル料金頂きます。)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(フリガナ)	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	
お名前	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ご住所	〒						
	お電話			Mail			

主催：鳳凰薬膳研究会