

【新講座のご案内】

鳳凰薬膳講座

2026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しと、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。

- | | | |
|----------|--|------|
| 1/8 睦月 | 薬膳のあらまし / 山菜、海老の紅花炒め
「三九厳寒」の中にあるこの時期は、冬を越す正念場です。 | 温裏散寒 |
| 2/5 如月 | 中医学理論 / 牛フィレ肉の当归ソース炒め
ゆったりと大自然に適応させ、心身の調和がとれるように | 補気健脾 |
| 3/5 弥生 | 陰陽理論 / 芹と枸杞、海の幸のユズの香り
春に盛んになる肝の気を落ち着かせ、十分な栄養が必要 | 調和陰陽 |
| 4/2 卯月 | 五行理論 / 国産牛と春牛蒡の豆豉炒め クレソン添え
生命力に満ち溢れる時期ですが、ストレスもたまりやすくなります。 | 疏肝健脾 |
| 5/7 皐月 | 臓象について / 冬瓜と四君子湯で気を補うスープ
「未病先防」日頃から予防を心がけ病気にならないよう注意しましょう。 | 疏肝解鬱 |
| 6/4 水無月 | 気血津液 / 紋甲イカ、トウモロコシの青紫蘇炒め
梅雨時期は、蒸し暑さのため水分摂取が多く湿が苦手な脾胃に疲れが表れる | 補益脾胃 |
| 7/2 文月 | 病因（疾病の原因） / 空心菜のガーリック炒め
「冬病夏治」冷え症、虚弱体質の人は体質改善のチャンス。 | 清熱燥湿 |
| 8/6 葉月 | 病機（発病の原因） / カリッと茄子と鰻の山椒風味
「陽消陰長」立秋から徐々に陽の気が少なくなり、陰の気が長くなる。 | 清熱潤肺 |
| 9/3 長月 | 中医診断学 / 滋養鶏と四物湯の血を補うスープ
夏の暑熱が残り「湿燥」ですが、寒さが加わり「涼燥」となる。 | 養肺潤燥 |
| 10/1 神無月 | 中薬学 / 秋の味覚、ユバ包み 菊花あんかけ
「金秋の時に乾燥の気が盛んなり」体も冬に向かって陰を補う。 | 補気益衛 |
| 11/5 霜月 | 中医方剤理論 / ラムチャップのソテー 当归クミン風味
「蔵」の季節。秋に収斂を始めた体は、余分な代謝や体力の消耗を抑える | 補気補陽 |
| 12/3 師走 | 中医薬膳学 / カキの香味辛子炒め
「閉蔵」の時。生命維持をする精を蓄える大事な臓器は腎です。 | 補腎益精 |

■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

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。	1/8	2/5	3/5	4/2	5/7	6/4	[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。)
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
(フリガナ)	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
お名前							
ご住所	〒						
	お電話			Mail			

主催：鳳凰薬膳研究会