【新講座のご案内】

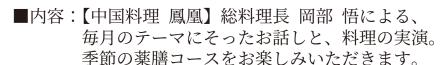
鳳凰薬膳講座

2026年

清熱燥湿

補気益衛

補腎益精



■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頂きます。

1/8 薬膳のあらまし / 山薬、海老の紅花炒め 温裏散寒 睦月 「三九厳寒」の中にあるこの時期は、冬を越す正念場です。

2/5 中医学理論 / 牛フィレ肉の当帰ソース炒め 補気健脾

如月 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

3/5 陰陽理論 / 芹と枸杞、海の幸のユズの香り 調和陰陽 弥生 春に盛んになる肝の気を落ち着かせ、十分な栄養が必要

4/2 五行理論 / 国産牛と春牛蒡の豆豉炒め クレソン添え 疏肝健脾

卯月 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。

5/7 臓象について / 冬瓜と四君子湯で気を補うスープ 疏肝解鬱

皐月 「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。

6/4 気血津液 / 紋甲イカ、トウモロコシの青紫蘇炒め 補益脾胃

水無月 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

7/2 病因 (疾病の原因) / 空心菜のガーリック炒め

文月 「冬病夏治」冷え症、虚弱体質の人は体質改善のチャンス。

8/6 病機(発病の原因) / カリッと茄子と鰻の山椒風味 清熱潤肺

葉月 「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。

9/3 中医診断学 / 滋養鶏と四物湯の血を補うスープ 養肺潤燥

長月 夏の暑熱が残り「湿燥」ですが、寒さが加わり「涼燥」となる。

10/1 中薬学 / 秋の味覚、ユバ包み 菊花あんかけ

神無月 「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。

11/5 中医方剤理論 / ラムチャップのソテー当帰クミン風味 補気補陽

霜月 「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

12/3 中医薬膳学 / カキの香味辛子炒め

師走 「閉臓」の時。生命維持をする精を蓄える大事な臓器は腎です。

■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。	7/2	2/5 8/6	3/5 9/3	10/1	5/7 11/5	6/4 12/3	[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)							
お名前							
ご住所	₹						
	お電話 Mail						

主催: 鳳凰薬膳研究会