



食べて元気!  
食べて美しい! 食べて長生き!

# 四季薬膳

## 発酵食ソムリエ



講師プロフィール

【日程 全5回 全て10:00~17:00】

2022年 3/27(日) ◆免疫力増進/芍薬甘草スープと緑の力で春養生  
5/7(土) ◆夏バテ予防/四物スープと赤の力で夏養生  
7/3(日) ◆胃腸力アップ/四神スープと黄の力で長夏養生  
8/7(日) ◆乾燥を防ぐ/党参麦門冬スープと白の力で秋養生  
11/6(日) ◆冷え改善/当归羊肉スープと黒の力で冬養生

全5回受講の方へ『四季薬膳・発酵食ソムリエ』の資格を授与

単発での受講も大歓迎!

- 【時間】1講座7時間×全5回  
【定員】8名/回  
【内容】薬膳料理の実習、中医学基礎、薬膳の基本の生薬、発酵食品についての学習  
【費用】25万円(教材費・認定料・税込) 早割優待価格(3月13日申込迄)  
単発受講1回55,000円(教材費・税込)  
【教材】テキスト(四季薬膳、中薬学と方剤学)、体質チェックシート  
【特典】各回毎にオリジナルブレンド生薬(調理3回分)と食用漢方、発酵調味料、塩麴・醤油麴 各200gをプレゼント  
【会場】NISTA(札幌市中央区北1西19-1-7 2F)

おすすめ  
POINT

- 本格的な四季薬膳をその日から作れる
- ほかにない薬膳と発酵食とのコラボ講座
- お店のメニュー、家族の養生食として最適な内容
- 35時間で四季薬膳の達人になる

食事は生きる基本。体に良い食事の基本は食材と調理法にあり、食べて健康になるポイントは体質と季節にあった食事にあります。

「薬膳料理」の「薬」とは「生薬」、「膳」とは料理のこと。つまり、不調を改善して生命を養い、健康を増進する目的で生薬を生かした料理を指します。食べて元気、食べて長生き、人生百年という夢を実現してくれる理想的な養生食とも言えます。

本講座は全5回計35時間、見て、作って、食べて、勉強するという体験型の講座となっており、本格的に「四季薬膳」の真髄を学ぶ、充実した内容です。

午前中は薬膳料理の実習。午後の学科では、中医学基礎、体質、薬膳の基本や生薬、発酵食品の話をわかりやすくご説明いたします。

全5回を受講された方には、『四季薬膳・発酵食ソムリエ』の資格を授与いたします。

楽しく本格的に、薬膳を学びましょう。

うんよう  
雲瑤

刮痧国際協会&  
動物施術部会 会長



中国内モンゴル出身、北京中薬大学卒業。中醫師、中医鍼灸師、中国国際推拿按摩師。漢方アロマ精油を取り入れた「雲瑤式刮痧療法」考案者で、2006年に中医学の知識と技術を活かし、未病改善の養生法を日本に普及するため「雲瑤刮痧中医学院」を札幌・東京(麻布十番)に設立。伝統的中医学の普及啓蒙に尽力。

つつぶち のぶこ  
筒渕 信子

発酵ライフ推進協会  
札幌校 校長



発酵・調味研究家/発酵ライフアドバイザープロフェッショナル。「北海道 食べて伸びてく」をコンセプトに「発酵食LOVEの会」を発足。地産地消を目指し、北海道産の旬の食材を使用してお味噌や漬物の発酵食、常備菜を中心としたお料理教室主宰している。TV・新聞などのメディア掲載、メニュー開発実績など多数。

お申込み・お問い合わせ

公式サイトTOPの専用ページからお申込みください。  
お電話でも承っております。

公式サイト <https://guasha.jp>

※公式サイトは、スマートフォン対応をしております。  
※SSLセキュリティ対応をしております。

刮痧国際協会認定校 雲瑤刮痧中医学院 Tel.011-215-1288

札幌本校 〒064-0808 札幌市中央区南8条西3丁目6-1シティマンション五十嵐506号室  
東京校 〒106-0045 東京都港区麻布十番3丁目7-11シャトーディスポワール麻布504号室  
新大阪校 〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島4丁目2-5 (JR新大阪駅中央口徒歩7分)



刮痧国際協会  
Gua sha  
International Association