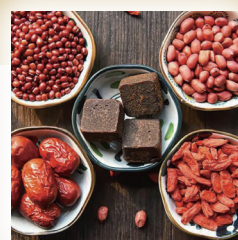




食べて元気!  
食べて美しい! 食べて長生き!

# 養生薬膳粥

## 発酵常備菜ソムリエ



2021年	10/5(火)	<b>補気粥</b> 疲労回復	<b>行気粥</b> ストレス改善
日程 全3回 全て 10:00~17:00		<b>発酵常備菜</b> 長芋の梅酢漬け・柚子大根	
	11/9(火)	<b>補血粥</b> 貧血改善	<b>行血粥</b> 血流改善
		<b>発酵常備菜</b> ピクルス・酢玉ねぎとカブの漬物	
	12/2(木)	<b>滋潤粥</b> 美容効果	<b>利水粥</b> 浮腫み改善
		<b>発酵常備菜</b> アボカドの糠漬け・白菜キムチ	

全3回受講の方へ『養生薬膳粥×発酵常備菜ソムリエ』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3回
- 【定員】6名/回
- 【内容】薬膳粥の実習、薬膳の基本、生薬、中医体質学、発酵常備菜について
- 【費用】90,000円(教材費・認定料・税込)  
単発受講1回40,000円(教材費・税込)
- 【教材】テキスト、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)、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

- 本格的な薬膳粥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
- 21時間で薬膳粥の達人になる

薬膳粥とは、相性の良い生薬と穀物・食材と一緒に炊く特別なお粥です。薬物療法、食事療法と栄養療法の組み合わせです。生薬がもつ薬効性と穀物がもつ栄養作用が同時に体に働きかけることによって大きな相乗効果が得られます。不調を改善し、免疫力を高め、美容や不老長寿に不可欠で大変有効な自然療法です。

本講座は全3回21時間、見て、食べて、勉強するという体験型の講座で、体質に合わせて1回に2種類の薬膳粥の勉強ができます。さらに腸内環境を整え消化吸収を高めてくれる発酵常備菜について学習することができる本講座ならではの本格的で充実した内容。

その日から作れる養生薬膳粥と発酵常備菜を学びましょう。

### 講師プロフィール

うんよう  
雲瑶

刮痧国際協会 &  
(一社)漢方アロマセラピー  
国際協会 会長



中国内モンゴル出身、北京中医药大学卒業。中医師、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「雲瑶式刮痧療法」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「雲瑶刮痧中医学院」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  
筒淵 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 雲瑶刮痧中医学院 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