

# 気軽に薬膳セミナー



さあ、あなたはどんな身体になりたいですか？

私たちの身体は、毎日のご飯で出来ている  
いま、口にしたものが身体を作る原材料  
どんな身体が出来上がるかは、  
どんな食事をしてきたか、その結果です(#^#)

気軽に Sante! の「気軽に薬膳セミナー」では、  
スーパーで売っている食材、  
手に入りやすい食材を使って  
誰もがおうちで出来る簡単薬膳をお伝えしています。

薬膳って.....

季節と体質に合わせた美味しいご飯



講師：堀内知美

国際中醫師／国際中医薬膳管理師

国際薬膳学院上級コース講師

健康運動指導士/経絡ヨガインストラクター

障害者スポーツ中級指導員



- ❖面倒くさがるの薬膳師がお伝えする薬膳レシピは、手順が2つか3つ
- ❖お料理苦手な薬膳師がお伝えする薬膳レシピは、難しい技を使わない
- ❖忙しい薬膳師がお伝えする薬膳レシピは、時間がかからず簡単

そんな薬膳をお伝えします。

気軽に Sante!

お家で簡単にできる薬膳や毎日の生活に取り入れ  
やすい養生法をお伝えしていきます。

