

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [29年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > H29年度県民講師チャレンジ講座「薬膳ってどんなの?!～今日から始めるかんたん薬膳の話～」を開催しました！

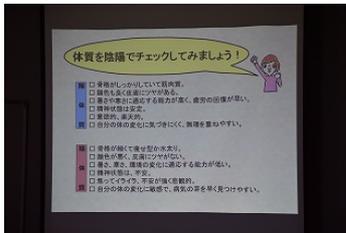
H29年度県民講師チャレンジ講座「薬膳ってどんなの?!～今日から始めるかんたん薬膳の話～」を開催しました！

※県民講師チャレンジ講座…県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「薬膳ってどんなの?!～今日から始めるかんたん薬膳の話～」
- 講師名 中村牧子さん（薬膳インストラクター）
- 日時 平成30年1月6日（土）14：00～15：00



講師の中村さんは、薬膳を意識した食生活をとおして、心からHappyになってほしいと講座にチャレンジ。ご自身が体調を崩した時、身体の中から見直したいと食事改善を始めたのがきっかけで、忙しい人にこそ少し意識するだけで簡単に取り入れることができる薬膳を知ってほしいと開催されました。



講座では、たまねぎやレンコンなどの身近な食材も薬膳の一種で、食材にはそれぞれ身体を温めたり熱を冷ましたりする性質があり、自分の体質に合わせて取り入れることで身体が整うことを紹介。チェックシートで自身の体質診断を行い、個々の体質に合わせたアドバイスに参加者の皆さんは真剣な表情で聞き入っていました。



中村さんお手製の黒豆と黒ゴマのホットドリンクとデザート（ドライフルーツ）を美味しくいただきながら、ホットドリンクのレシピ紹介や薬膳の調理方法などに耳を傾けました。ズンバ（体操）のインストラクターでもある中村さんに、最後はちょっとした体操も教えてもらい、心も身体もぼかぼかになりました。

【参加者の感想より】

- ・薬膳入門としてよく分かりやすかったです。体質診断も2段階あり、自分の体質を詳しく知れました。
- ・妊娠してから薬が飲めなくなり、体調管理に食べ物の力の大切さを改めて実感しています。今後の体調管理に出来る所から取り入れて行きたいです。
- ・今まで健康を意識したりすることがなかったけど、食べ物で改善することが出来ると知り、少しずつでも取り入れていけたらと思いました。

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

