



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

0952-26-0011

[交通アクセス](#)
[お問い合わせ](#)
[男女共同参画センター](#)
[生涯学習センター](#)
[DV総合対策センター](#)
[相談する](#)
[図書を借りる](#)
[視聴覚機材や
PCを借りる](#)
[ホールや研修室を
借りる](#)

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [30年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「身近な食材でカンタンにできる 薬膳で元気になる！」を開催しました

平成30年度県民講師チャレンジ講座

【身近な食材でカンタンにできる 薬膳で元気になる！】

※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 「身近な食材でカンタンにできる 薬膳で元気になる！」
- 講師名 横尾 柚美（薬膳ライフアドバイザー・薬膳茶工パングジェリスト）
- 日 時 平成31年2月2日（土） 10：30～12：00



講師の横尾さんは、以前から薬膳を伝える活動をされていましたが、もっと多くの人に薬膳を知ってもらいたいとの思いがありました。自身が薬剤師でもあるため、「病気を未然に防ぎ、健康管理や健康寿命を伸ばすことに薬膳を活用してもらえれば」と、今回県民講師にチャレンジされました。

自己紹介の中で横尾さんは、20歳で発症した重度のアトピー性皮膚炎の治療をする中で漢方に出会ったこと、また、結婚後3年半の妊活中に学んだ薬膳や中医学の教えを実践して一子を授かったことなど、自身が中医学・東洋医学のすごさを体験したことを話されました。

その後、東洋医学と西洋医学の違い、漢方薬にもなっている食材、薬膳の効能について詳しく説明をされました。薬膳とは中医学をもとにした食事療法で、食材の特性を把握し目的に合わせた組み合わせや調理法で作る、ひとりひとりのための料理だそうです。

その薬膳を作る上での、人・時・場所・体質の4つのポイントを、沖縄のゴーヤーチャンプルなども例に挙げ分かりやすく説明されました。



ポイントの中でも、やはり「体質」はみんなが気になること・・・

受講された皆さんは、自分が「ひえひえさん」なのか「あつがりさん」なのかは分かって、「ひえひえさん」のタイプには4つあり、それぞれに食べる食材が違ってくるとの話に、熱心にメモを取っていらっしゃいました。

横尾さんは、「自分の根本的な体質改善のためには、情報に振り回されないこと、体質のタイプを知ることが大切です」と話されました。



講座の途中では、横尾さんがブレンドした薬膳茶と、前日に作られたなつめの甘露煮をお茶請けとして出されました。皆さん、なつめの甘露煮の優しい甘味と、薬膳茶の香りにほっこりされていました。

その後横尾さんは、ちょっとした不調である未病や、健康を保つ養生にふれ、「日頃から養生して未病を防ぐために、学んだ薬膳の知識を実践して、ぜひ活かしてください！」と話されました。

最後に会場からの質問にも丁寧に答えられ、終始横尾さんの人柄が表れた、優しい雰囲気講座となっていました。

参加者の感想より

- 具体的に話して頂き、とても参考になり、もっと詳しく学びたいと思いました。また、自分自身の体質をよく見極めたいと思いました。
- 薬膳という言葉聞いた事がある、少し興味があるくらいで参加しましたが、本当に参加してよかったです。先生が言われていた様に、料理を作る母親が知識がある事で家族の健康を守れると思っています。すぐに病院に行くのではなく、未病予防していきたいと思いました。
- 旬の物を食べることは、やはり大事なんですね。丁度、血圧を下げるためにはどうしたらいいのかな~と思っていたところなので、勉強してみたいなと思いました。
- 薬膳に興味があり、勉強したいと思っています。毎日、食するので、身体に良い、合ったものを取り入れたいです。薬膳を知って食事を準備するのと、知らずに食するのは体に違いが出てくると思います。少しでも知識が増えて良かったです。また学びたいです。
- 普段の料理が薬膳を使い、考えながらやってきたことに気付かされた。又、間違った情報を思い込みで取り入れていたことに気付いた。体質を知る、大変興味深く聞き入りました。

♪♪♪ 今後の横尾さんの活躍を応援しています ♪♪♪

[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 >>

