

# ナチュラルオリエント 夏の薬膳教室



## 夏のアンチエイジング

～夏の不調に優しく効く薬膳～

### 【夏の養生薬膳】

高温多湿な日本の夏は、胃腸の不調や夏バテ、美容面でも強い紫外線によるお肌のトラブル・とお体の内も外もダメージを受けやすい季節です。



つい冷たくてさっぱりしたものを摂りがちな夏の食事が、実は内臓を冷やし、消化機能を低下させおなかの不調や、栄養不足によるお肌のトラブルの原因になっています。



そこでナチュラルオリエント夏の薬膳教室では、弱った胃腸とお肌を元気にする薬膳レシピを手に入りやすい食材を使ってご紹介いたします。



夏の健康とアンチエイジングにお役立てください！

※食材写真はイメージです



### 【講師プロフィール】

三枝 千里  
日本統合医療学園 薬膳養成学科講師  
東京家政大学院修士課程修了  
栄養士  
国際中醫師・国際薬膳師・登録販売者  
薬膳を気軽に、おいしく、楽しく普段の生活に活かせるように、一緒に学んでいきましょう！

平成28年7月10日(日) 11:00～14:00 ※受付 10:45～

場所：ガーデンキッチン 新宿御苑

参加費：5,000円(税込)

定員：20名

持ち物：筆記用具、エプロン



主催：ナチュラルオリエント

協力：日本統合医療学園

## 薬食同源～毎日の食事で健康に～

東洋医学では毎日の食生活が健康を維持し、不調を改善してくれるものと考え薬膳が普段の食事に自然に取り入れられています。

「薬膳って難しそう」  
「材料が手に入りにくいのでは？」

いえいえ。実は、とても手軽で身近なものなんです。  
ナチュラルオリエントの薬膳教室では、スーパーで気軽に手に入る食材のできる季節の薬膳レシピをご紹介していきます。

季節ごとの不調に負けず健やかな毎日を。  
ご自身やご家族のために、「薬膳」を始めてみませんか。

### お申し込み方法

お申し込みの際は以下の事項をお伝えください。  
電話・メール、またはナチュラルオリエント内で承っております。

- お名前(フリガナ)
- 参加人数
- お電話番号
- ご住所

※複数名でお申し込みの場合は、代表者のお電話番号とご住所をお願いいたします  
※アレルギー食材がある場合は申し込み時にお伝えください

お申し込み期限：平成28年7月3日(日)

※食材等の手配のため、お申し込み後のキャンセルも上記日付までとさせていただきます。  
※申し込み期限後のキャンセルにつきましては、キャンセル料として参加費全額をお支払いいただきますのでご了承ください。

お申込み先：ナチュラルオリエント  
TEL: 03-5906-5644  
メール: info@blcg.jp

ワインを  
ご用意します  
ソフトドリンクも  
ございます！



はり・きゅう・骨盤調整・メディカルアロマ  
ナチュラルオリエント  
豊島区目白3-14-3目白グロワビル4階  
TEL:03-5906-5644

登録販売者試験・臨床漢方医療  
日本統合医療学園  
豊島区南池袋3-18-37都竹ビル3階  
TEL:03-6914-3322