

楽しみながら学ぶ!



## 薬膳基本コース

全日本薬膳食医情報協会認定

薬膳アドバイザー（初級）資格試験対応講座

中医学をわかりやすくご説明しながら、月に1回テーマを決めて、レッスンします。基本コースは、大きく分けて、2つのテーマから成り立ちます。

- 1 中医学からみた季節の薬膳（季節ごとに気をつけたいこと）
- 2 中医学からみた代表的な体質の薬膳

講師：中区薬膳学院 原口 陽子

自然界も一定の法則で運行されており、中医学の根源はこの大自然の法則性に照らしあうことで、自然の一部である人間を探知しようとする事なのです。自然界の移り変わりに、我々は日々深く影響を受けて毎日を過ごしています。季節の足音を心で感じながら生きていくことの大切さを、二十四節気のそれぞれの時期にどのようなことを心がけて体調管理をしてどんな食事をとったらよいのか、自然の流れにそって体を整えてきた先人達の養生術を具体的にご説明していきます。一年をかけて季節に寄りそいながら、二十四節気の養生術を中心に、季節の薬膳、体質の薬膳、食養生、ツボ等を幅広く楽しく学んでいきます。

### 授業の流れ

二十四節気のお話、季節の薬膳、体質の薬膳、お勧めの食材、季節の養生のツボ

### カリキュラム

【12単位（90分/1単位）】

受講期間：2018年4月～2019年3月 毎月第4日曜日 14:00～15:30

場所：エディオン蔦屋家電 3F会議室

定員：12名

### レッスン代

レッスン料：1レッスン：5,400円（税込）×12回＝64,800円

（エディオン蔦屋家電クラスでは前期・後期で半期ずつのレッスン料を徴収いたします。）

前期（4月～9月）32,400円・後期（10月～3月）32,400円

\*お納め頂いたレッスン料のご返却は出来かねます。支払期日：前期2018/4/15(日)、後期2018/10/14(日)

テキスト代：（初回のみ）（既にお持ちの方はご持参ください。）

薬膳アドバイザーテキスト 3,240円（税込）

現代の食卓に生かす「食物性味表」4,104円（税込）

全日本薬膳食医情報協会（Any）薬膳アドバイザー初級 認定料：25,000円

認定試験に合格され、試験実施協会へお振り込み頂きますと「薬膳アドバイザー」の資格認定証が与えられます。

資格希望者は試験時に上記協会への入会金10,800円（税込）を頂いています。（更新料は無し）

### 受講・終了規約について

- ・1年間の講座ですので、天災・災害・体調の悪化等で受講を継続することが困難な場合の中途解約のみお受けいたします。
- ・講義を欠席する場合の振替レッスンは現在ご用意しておりません。  
ただし、お休み時の録音をご希望の方にはレンタル代300円（税別）で貸し出しいたします（2次使用しない事が条件です）。
- ・ご試食いただいたデザート・ドリンクのレシピにつきましては、調理実習でのレッスンメニューですので大変申し訳ありませんがお答えできかねます。
- ・講義の録音・ビデオ・写真撮影は認められません。
- ・学院の趣旨に反する行動をされた場合、受講をとりやめてさせていただくことがあります。
- ・12回の講義中10回以上の出席がないと、試験を受ける事ができません。ただし、欠席時の録音で学習すれば免除されます。
- ・カリキュラムの途中でも入講可能です。詳しくはエディオン蔦屋家電イベント担当へおたずねください。

4月

『梅雨の薬膳』

梅雨は、五臓では、脾胃に気をつけたい季節です。また、五気では湿が盛んになります。湿が体内で悪さをすると、むくみややすくなったり、体が重だるくなったりします。梅雨の薬膳では、梅雨の時期に影響をうけやすいことや、対策についてレッスンします。

5月

『痰湿の薬膳』

体内に「水」があふれているせいで「気」や「血」の動きが悪く「熱」が奪われ体が冷える状態のことを言います。雨や湿度の高い日に調子が悪くなるなどの症状がおこります。体に居座っている「湿痰」を追い出す養生術をレッスンします。

6月

『夏の薬膳』

梅雨は、五臓では、脾胃に気をつけたい季節です。また、五気では湿が盛んになります。湿が体内で悪さをすると、むくみややすくなったり、体が重だるくなったりします。梅雨の薬膳では、梅雨の時期に影響をうけやすいことや、対策についてレッスンします。

7月

『気虚(キキョ)の薬膳』

気虚とは、エネルギーになる気が不足してしまっている状態のことを言います。沢山汗をかく時、なんだかやる気が出ない、疲れやすいなどの症状がおこります。気を補う食材をレッスンします。

8月

『陰虚(インキョ)の薬膳』

陰虚は体の中の水分が不足している状態です。そのため、ほてり感や寝ているときに汗をかく、午後から体が暑い、手足が暑く感じるやすくなります。更年期にはこの体質に偏りやすくなるとも言われます。そんなときに適する食材などについてレッスンします。

9月

『秋の薬膳』

秋は五臓では、肺をケアする季節です。この季節は空気が乾燥しやすく、肌もダメージを受けやすくなります。特に乾燥肌にもなりやすいです。乾燥から体を守り、肌にうるおいを与えてくれる食材などをレッスンします。

10月

『風邪の薬膳』

中医学では、風邪を大きく2つに分けて考えます。それは、その時にあらわれる症状をみて分けます。それぞれにあった食材をご紹介します、風邪の対策をレッスンします。

11月

『冬の薬膳』

冬は、寒さ、流れが悪くなりやすい季節です。五臓では、寒さに弱い腎臓をケアすることが大切といわれます。冬の薬膳では、冬に影響をうけやすいことや、冬の対策についてレッスンします。

12月

『瘀血(オケツ)の薬膳』

瘀血とは、血のめぐりが悪い状態のことを言います。顔や唇の色が黒っぽかったり、シミ、そばかす、肩こりなどの方におすすめのテーマです。血のめぐりをよくする食材を使いレッスンします。血の巡りを良くする「紅花」を使用するため、妊娠している方にはご遠慮いただいております。

1月

『血虚(ケツキョ)の薬膳』

血虚とは、血が足りない状態のことを言います。血が足りない状態では、皮膚のかさつき、立ちくらみ、ふらつきなどの症状がおこります。血を補う食材を使用し、レッスンします。

2月

『春の薬膳』

春は、五臓では、肝臓が盛んになる季節です。また、五気では風が盛んになります。春の薬膳では、春に影響をうけやすいことや、春の対策についてレッスンします。

3月

『気滞の薬膳』

気滞とは、体の気の巡りがよくないことです。気滞になると、イライラしたり、つついり怒りっぽくなったり、お腹が張る感じがしたり、ゲップやガスがたまりやすくなったりなどします。そんなときに適する食材や生薬についてレッスンします。

## 薬膳アドバイザー（初級）資格試験対応講座（本講座）

**教育内容** 【カリキュラム 12 単位】（90 分 /1 単位）

**授業料** 5,400 円 × 6 回分 = 32,400 円（税込） \* 半期ごとにお支払いください。

**テキスト代** 3,240 円（税込）初回のみ（薬膳アドバイザーテキスト）  
4,104 円（税込）初回のみ（食物性味表）

## 薬膳アドバイザー試験対策講座（希望者のみ）

**教育内容** これまでの復習と、過去問題などを使用した試験直前対策講座です。  
講座終了後、受験希望者を対象に別途設定いたします。

**受講料** 5,400 円 / 各回（税込）

## 薬膳アドバイザー（初級）資格試験

**教育内容** 薬膳アドバイザー（初級）資格試験： 年 2 回実施

**受講料** 薬膳アドバイザー初級： 25,000 円（税込）（受験ご希望者のみ・諸経費込み）  
※試験実施協会へ直接お振り込み頂きます

## お問い合わせ



エディオン蔦屋家電 イベント担当  
TEL : 082-264-6511 (代表)

〒732-0822  
広島県広島市南区松原町 3 番 1 - 1 号  
EKICITY HIROSHIMA  
<https://edion-tsutaya-electrics.jp/hiroshima/>



**本講座 お申し込み締切日 2018 年 4 月 15 日（日）**

「薬膳基本コース」へのお申し込みをご希望のお客様は、  
お申し込み書にご記入の上、レッスン料とあわせてレジへお持ちください。

キリトリ

## 「薬膳基本コース」お申し込み用紙

お預かりした個人情報は、本講座に関する  
ご連絡等以外の用途には使用いたしません。

お名前	
ふりがな	
ご住所	(〒 - )
電話番号	
メールアドレス	
テキスト申し込み テキストは 初回レッスン日に お渡しいたします。	必要なテキストの番号に○をつけてください。 1. 薬膳アドバイザーテキスト 3,240 円（税込） 2. 現代の食卓に生かす「食物性味表」4,104 円（税込） テキストをお持ちでない方は、お申し込みください。テキスト代は初回にお支払いいただきます。