

## まちの先生講座 講座企画書

講師名 高木 映子

写真掲載  
スペース

講師紹介（自己紹介）

国際中医薬剤師、薬膳料理研究家として身体に優しい料理、食養生をお伝えしています。

講座名 薬膳の知恵で体の不調を改善し家族の健康を守ろう

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

まいにちの料理を薬膳にすることで心と身体を調えることができます。  
全ての食材にはメリット、デメリットがあります。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1回目】

体質や季節に合わせて、食材の効果、効能を説明し、食材の選び方、レシピの組み立て方を丁寧にお伝えします。調理実習はありませんが、薬膳茶の試飲があります。

受講者に持参してもらう物

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。