

季節の変わり目、食事で体調を整えたい方へ

りゅうきゅう やくぜん

琉球薬膳セミナー

参加無料

琉球薬膳とは、中国の伝統医学「中医学」に基づいて、季節や体の変化に合わせて食材を選び、体調を整える食養生のことです。食材の効能を知り、上手に摂り入れてみませんか？ 講師は琉球薬膳の研究者・宮國由紀江さんです。

日時

10月17日 木

14:00～16:00 受付：13:30

場所

浦添市てだこホール

(多目的室)

浦添市仲間1丁目9番3号

定員

50名 先着順

入場

無料



講師

宮國 由紀江

先人の残した知恵 琉球の食養



琉球薬膳研究家、国際中医薬膳師
沖縄県知事承認琉球料理传承人、栄養士

約11年間、総合病院の栄養士として勤務後、宅配弁当治療食専門店を開業。琉球の食医学書「御膳本草」（ぎょぜんほんそう）に出会い、琉球の食文化と中国伝統医学の関わりを研究する。「薬膳琉花」（うるま市）を主催し、薬膳専門家の育成や琉球料理の伝承に努めている。著書に「薬膳でメンテ」「からだの調子を整える美味しい琉球薬膳食」。1970年、うるま市出身。



申込方法

TEL : 098-870-1488

FAX : 098-876-8411

主催：沖縄県行政書士会