



「性と健康を考える女性専門家の会」勉強会

春の薬膳「解毒」～肝のはたらき～

講師： 坂井美穂（国際薬膳調理師、野菜ソムリエ）

- 日時：2017年3月25日（土）18時～20時（17時30分 受付開始）
- 会場：朝日エル会議室 東京都中央区築地2-12-10 築地MFビル26号館5階
（東京メトロ日比谷線築地駅2番出口 1階にソフトバンクが入っているビルです）
- 参加費：会員1,000円 非会員2,000円 学生500円（学部生まで）当日受付でお支払いください
- 参加申し込み：お名前、ご所属、会員／非会員 ご連絡先を明記の上
「性と健康を考える女性専門家の会」事務局までメールでお申込ください。
e-mail pwosh@ellesnet.co.jp

薬膳という言葉を知ると、「薬っぽい」「苦い」「茶色い」というイメージを持つ方が大半だと思います。でも、全然そんなことはありません。

私たちがスーパーで普通に買い物している食材で、見た目も華やかに薬膳を作る事が出来ます。

「医食同源」、この言葉通り、食と薬は同じ自然界のものであり同じように効果効能があります。どの臓器に力を与えてくれるか、体を冷やすのか、温めるのか、など食物の持つ力から季節や体調に合わせて作るのが薬膳です。健康維持はもちろん、美容やアンチエイジングなども叶う事ができます。これから自分の体を自分で守る、そんな時代になりました。

強く、しなやかに、優しく、そんな体や心を作るのに薬膳はとても強い味方になります。今回の講演では、春の薬膳を中心に、臓器や体の中での影響や日常のちょっとした悩みを美味しく解消するヒント、簡単なレシピもご紹介させていただきます。 よろしく願い申し上げます。

【講師プロフィール】

※ 坂井美穂

2006年拠点を日本からパリに移し、モデルとしてパリコレクションなどのショーを中心に活動。現在はフレンチ薬膳プロデューサーとして、内面からの美や健康を追求した様々なサービスを提案。麻布十番でスイーツ販売の他、フレンチ薬膳料理教室やスクールなど運営レシピ提供・商品開発にも携わる。

資格

国際薬膳調理師、野菜ソムリエ

雑誌

- ・ミセス 2016年新春創刊号「目利きを選ぶとっておきの手土産特集」
- ・STORY 2016年3月号「ヘルシーでいい女になる 体にいいことまっくと特集」
- ・veggy 2016年 vol49号「温活ライフ」特集
- ・D's premier 2016年秋号「かんたんフレンチ薬膳」連載スタート 他

ラジオ

- ・文化放送 押切もえのTOKYO DISCOVERY「美人キッチン」
- ・J-wave 別所哲也 TOKYO MORNING REDIO 他

本

- ・「かんたんフレンチ薬膳 体の内面から美しくなれるレシピ58」主婦と生活社