

# ～医食同源～



# 食養生教室



震災から5ヶ月あまり、徐々に復興してきていますが、まだまだ心配なのは放射能汚染。しかし、いつまでも国や東電のせいにしていく訳にはいきません。自分の体は自分で守る時代。でも、どうやって？放射能から身を守る食べ方、季節に応じて体調を整える食べ方を学びましょう。



## 「医食同源」とは？

「医食同源」これは「薬膳同源」ともいわれ、『医(薬)も食(食物)も源は同じ』つまり、薬は健康を保つ上で毎日の食べ物と同じく大切であり、美味しく食べることは薬を飲むのと同様に心身を健やかにしてくれるという思想です。

  **開催日時:** 月 1 回 18:30～20:30 単発でのご参加も歓迎  
今後の予定 9/29(木) 10/27(木) 11/25(金) 12/22(木)

  **開催場所:** 大田区消費者生活センター

  **受講料:** 1 回 3,500 円

  **講師:** 竹森美佐子

NPO 法人みんなの食育代表理事  
食生活アドバイザー、管理栄養士

現代栄養学・東洋医学(漢方)・自然食(マクロビオティック)の3面から食を捉えた独自の健康法は、多様化する現代人の食生活をわかりやすく解説し、食の自立をサポートする。

## お申し込み・お問い合わせ

みんなの食育 品川区八潮 5-9-11 こみゆにていぷらざ八潮 2F  
TEL : 03-6674-1803 FAX : 03-6674-1893 E-mail : info@shokuiku.or.jp  
受付時間 平日 : 10:00～17:00 休み 土・日・祝日