



みらい館大明 異文化体感シリーズ

(薬膳講座 9月24日 午後1時～)

# 薬膳で秋を楽しむ！

腸を  
整える

免疫力  
UP

発酵  
食品

九月二十四日(土) 午後一時～三時

薬膳と発酵の力で簡単に楽しみながらゲンキに過ごす秘訣のレクチャラス  
腸活に注目！身近な食材を使ってすぐ実践できる薬膳の知恵を学べます

会場 みらい館大明 一一五室 豊島区池袋二～三十～八

参加費 二千円

定員 十六名 先着順

問い合わせ・申込先 みらい館大明 電話 03 3986 7186

今回の体験は  
薬膳甘酒の素



## ◆講座内容／2 時間

### ○ウェルカムティー

### ○薬膳のレクチャー

#### (テーマ：秋の薬膳食養生)

1. 季節の特徴とからだとの関係
2. 秋の食養生食材の紹介

### ○腸活薬膳～発酵食品の活用

1. 発酵について
2. 腸を整える薬膳レシピのご紹介
3. 薬膳甘酒と甘酒活用メニュー（試食）

### ○薬膳甘酒の素づくり体験

1. 体質診断
2. 薬膳甘酒の素のブレンド体験  
オリジナル薬膳甘酒のベースになるスパイスや食材を季節やご自身の体質にあわせてブレンドしお持ち帰りいただきます。  
※米麴、酒粕は含まれません

### ○中国茶体験

1. 茶芸披露  
講師による中国茶の茶芸披露
2. 中国茶飲み比べ  
発酵度の違いによる味の違いを体験（試飲）



### ○まとめ

●日 程 令和4年9月24日（土）午後1時～3時

●場 所 みらい館大明（池袋3-30-8）

●参加費 2,000円

●定 員 16名（先着順）

●持ち物 上履き、筆記用具、手ぬぐい（タオル）

●申込み お電話か大明窓口にて

TEL : 03-3986-7186

E-mail : miraikan\_taimei@yahoo.co.jp

●主 催 みらい館大明（NPO 法人いけぶくろ大明）

●後 援 豊島区

## ◆講師紹介

菱田裕子（ヒシダ ユウコ）

国際中医薬膳師

医学気功整体師

中国茶インストラクター



北京中医薬大学日本校

にて薬膳科、医学気功整体科を修了。

日本中国茶普及協会に所属し、中国茶インストラクターとして普及活動を行っています。薬膳と中国茶を融合した簡単に誰でもどこでも取り入れられる健康をたもつ“薬膳茶”で Project "A Cup of Tea" ～さあ1杯のお茶から始めよう「日々是好善茶」的生活を提案しています。

現在、食品会社に勤務し新商品の企画開発に従事する、食と健康のプロデューサー。



・池袋駅 C1 番出口より徒歩 15 分

・東京メトロ有楽町線要町駅 5 番出口より徒歩 12 分