

第3回かんたん薬膳教室を開催しました

令和5年11月23日（祝・木）に、中央公民館で開催の「かんたん薬膳教室」に16人が参加しました。



講師は作州薬膳で国際中医薬膳師の久保敦子さん。
講師の先生からのざっくばらんな楽しい講義の後に、早速調理スタート。今回のメニューは、黒豆ご飯、味今回噌煮込みハンバーグ、ひじきの煮物、美肌効果プリン。
参加者の方々からは、「早速作ったりお弁当に入れてたい。」「ハンバーグにみそを入れたことがなかったの、今後入れてみたい。」「薬膳や体にまつわる話を聞いたので楽しかった。」などの声をいただきました。



冬の養生：冷えない工夫を、冬は五臓の「腎」をいたわりましょう。

冬のおすすめ食材

* 黒い食材で弱った「腎」を元気に

黒豆 黒米 黒ごま 黒きくらげ 黒さとう 海藻類 キノコ類…

* 身体を温める、気を補う食材

にら 山芋 赤貝 海老 しらす干し まぐろ シナモン さつまいも

鶏肉 牛肉 舞茸（当日資料抜粋）

次回（令和6年2月22日木）開催については、「津山市公民館公式ホームページ」に掲載

