

内側から元気になる 旬の三浦野菜で作る薬膳

NHKきょうの料理で講師を務める 植木 もも子 さんをお迎えして

旬真っ盛りの三浦野菜を使った薬膳料理をご披露いただきます

平成29年1月16日（月）15時～17時
三浦合同庁舎 4階 衛生教育室

未病判定
試食つき



<講師から>

薬膳とは食材の性質と味の効能を知り、季節や体質に合わせた食材の組み合わせで作る料理のことです。難しいようですが、昔から夏野菜は身体を冷やすとか、薬膳の知恵は、おばあちゃんの知恵として、家族に受け継がれてきました。現代は新しい情報があふれ、振り回されています。食材の性質と味を知ることにより健康でいられる料理を作りませんか？

※対象 神奈川県内在住の女性 40名

(応募者多数の場合 三浦市民 ならびに 18～39歳の方を優先)

※教材費 お一人500円（当日徴収します）

主催：鎌倉保健福祉事務所三崎センター／協力：三浦市農業協同組合

申込み方法

1月6日（金）までに、電話・FAX・メールにてお願いします
お名前、ご年齢、ご連絡先、お住まい（市町村）をお伝えください

申込先・問合せ

鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課

1) 電話 046 (882) 6830 (内線 342・344)

2) FAX 046 (881) 7199

3) メール mihofuku.1585.hokenfukushika@pref.kanagawa.jp

※このチラシは鎌倉保健福祉事務所三崎センターホームページよりダウンロードできます

講師ご紹介

植木もも子(料理研究家、管理栄養士、国際中医師・国際中医薬膳管理師)

東京家政学院大学卒業後、料理記者・フードスタイリストとして、雑誌の連載、CM 製作、健康メニューの提案、商品開発を手がける。NHK「きょうの料理」へのテレビ出演ほか、執筆など多方面で活躍。「毎日の食事が健康を作る」をモットーに全国で講演活動を行う。管理栄養士・国際中医師・国際中医薬膳管理師の資格を活かし、薬膳と栄養学双方を取り入れた、健康な体づくりへの食事について日々研究・発信している。

これまでの活動（共著も含む）

- ❁ 動脈硬化を防ぐ
おいしいレシピ(新星出版社)
- ❁ 40代からの不調に悩む女性のための
食べ合わせの本(日東書院)
- ❁ 10の最強野菜で作る
パワージュース100(主婦の友社)
- ❁ からだを整える薬膳スープ(マイナビ)
- ❁ 連載「今どき食養生」
(NHK きょうの健康テキスト)
- ❁ 薬膳講座(2016年1月～)
日本橋三越、新宿伊勢丹、玉川高島屋
- ❁ 企業・自治体・イベントでの講演多数

