

たかさご薬局健康講座

季節の 食養生

夏秋の食養生が中心のお話です。

健康で心豊かに暮らすには、

日々どうすごすのがよいか、参考になればと考えています。

日時：2019年7月25日（木）15：30～16：30

場所：たかさご薬局 2F 会議室

講師：和田 憲周（漢方薬・生薬認定薬剤師）

染原 剛（管理栄養士）

先着：30名

雨の季節になりました。しばらくすると今年も暑い日本の夏がやってきます。近年は地球温暖化の影響でしょうか、酷暑と呼ばれるような暑さが続くこともあります。この夏を元気に過ごし、実りの秋に向かうために、昔から日本人は食べ物にいろいろな知恵と工夫をこらしてきました。今回は漢方薬・生薬認定薬剤師として薬局、在宅訪問活動、研修等に取り組んでいる薬剤師から『食養生』についてお話をさせていただきます。また管理栄養士より、『食養生』レシピのご紹介とそれをもとにしたおやつをご用意いたします。頭とおなかをちょっと豊かにさせる講座となればと考えております。ぜひご参加ください。

健康講座の申し込み、お問い合わせはお気軽にこちらまで（要予約）

072-244-3116

担当：戸田

