| コース名 | 漢方薬膳 | 講師 | 劉 |
|---|---|---|---|
| 実施期間 | 2023 年 8 月 29 日～2023 年 12 月 12 日<br>火曜日 16：40～17：50 | 定員<br>（最小／最大） | 5／10 名 |
| 目的 | 生薬を含む食物がそれぞれ持つ特性【四気五味・帰経・毒性・配伍】の理論に加え、症状や病気に対して治療や予防で用いる生薬と薬膳を具体的に学ぶ。また簡単に自宅で作れる薬茶・スープ・お粥・お鍋などの作り方を学習し、実際に調理実習を行う。 | | |

| 回数 | 日程 | 内容 |
|---|---|---|
| 第 01 回 | 8/29 | 中医薬膳学の薬性理論<br>① 薬食の四気五味 |
| 第 02 回 | 9/5 | 中医薬膳学の薬性理論<br>② 帰経・毒性・配伍 |
| 第 03 回 | 9/19 | 薬膳料理の基本技能<br>① 食材の寒熱を知り体質や季節に合う食品の選択（四季養生） |
| 第 04 回 | 9/26 | 薬膳料理の基本技能<br>② 漢方食材の献立への取り入れ方 ③調理方法 |
| 第 05 回 | 10/3 | 解表薬膳（風邪の時、発汗解熱を目的とした薬膳） |
| 第 06 回 | 10/10 | 清熱薬・薬膳配方（喉の痛み、余分な熱、浮腫みを取ることを目的とした薬膳） |
| 第 07 回 | 10/17 | 通便薬膳（習慣性便秘を解消することを目的とした薬膳） |
| 第 08 回 | 10/24 | 利水滲湿薬・薬膳配方（利尿を目的とした薬膳） |
| 第 09 回 | 10/31 | 調理実習① |
| 第 10 回 | 11/7 | 消食薬膳（弱った胃腸を助けることを目的とした薬膳）<br>養生薬膳（様々な養生の中から季節に応じたダイエットを目的とした薬膳） |
| 第 11 回 | 11/14 | 冷え薬膳（冷え症状を緩和・解消を目的とした薬膳） |
| 第 12 回 | 11/21 | 化痰止咳平喘薬・薬膳配方（痰を減らし、咳を止めることを目的とした薬膳） |
| 第 13 回 | 11/28 | 安神薬膳（心身を穏やかに安定させることを目的とした薬膳） |
| 第 14 回 | 12/5 | 補益薬・薬膳配方（滋養強壮を目的とした薬膳） |
| 第 15 回 | 12/12 | 調理実習② |