

# 食の探求セミナー

知ればもっと美味しくなる。食べればもっと豊かになる。



## にんにくの栽培から黒にんにくの製造まで行う 国際薬膳師が伝える希少な薬膳セミナー



講師  
薬膳小町代表・国際薬膳師  
永峯真一氏



## 食べるものと 自分の身体のことを もっと知りませんか？

2024年8月17日(土)

12:00~14:00(11:15~受付開始)

虎ノ門ヒルズ駅直結B1 cask内レストラン「W」にて

参加費：¥5,000(税込) セミナー&ランチコース(ドリンク付き)



### 薬膳の考え方

身近な食材にも薬と同じ効果があります。薬膳料理とは、季節や体質に合わせて食材を選んで作る料理のことです。(食物の五気と六味)



### 薬膳と体質

体質にあった食材を選ぶことで食べものは薬になります。薬膳を生活に取り入れるなら、食材の性質を知るとともに、自分の体質を知ることがとても重要です。同じ食材でも、体質によっては薬にもなれば毒にもなるからです。

### ◎セミナー

#### 『薬膳から学ぶ食材セルフメディケーション術』

- ・薬膳とは
- ・QRコードで簡単Check  
気血水8証(自身の体質)の把握
- ・気血水8証の説明
- ・食養生 / 食材特性

### ◎夏野菜と黒にんにくを使った 「夏の暑さ&むくみ対策」 スペシャルランチコース

ご予約  
受付中

現地、またはお電話  
TEL:03-3528-8730  
受付時間 14:00~22:00

担当: 友成・藤波  
※定員次第終了

特別な限定販売

- ◎黒ニンニクの限定販売
- ◎薬膳小町限定特別セット販売