2025.10月期

“美活＋健活”の道しるべ　食べ方の医学 中医薬膳

“食は命の源”あなたとあなたの家族を守る飲食＆日々の養生法を学びます。

“美活＋健活”への道しるべ！

中医薬大学の教育基準に沿った講座

美と健康の中医 薬膳

その日から役立つ知恵と実用～教養からプロの方まで

「未病先防」「未病治療」

病気になりたくない方のための専門講座

中医・薬膳・漢方の知恵

“食べる”を通して生き生き活きるチカラを学びましょう！

NHK講座 1998年からの27年間の実績と信頼

社団法人 日本・中医保健医学会 理事長　西川 修

医 食 健 KENKOU21

今期のテーマ

季節やその時々になりやすい不調や病気の予防と改善法を中医・漢方の立場から飲食と養生の秘訣を学びます。

毎回、おすすめの薬膳茶をお飲み頂きます。

※予告なくタイムリーなテーマに変更することがあります。

カリキュラム

毎回、充実したテキストと薬膳ティーを味わっていただきます。

1. 10/14㈫　秋の健康づくりは来年一年の健康づくりと思え！　健康づくりのスタート点
2. 10/28㈫　インフルエンザは秋から始まる。 あなたの元気度計･･･高める薬膳の秘訣！
3. 11/11㈫　晩秋のカラダを養う食材のチカラを活かそう、薬膳＆薬膳茶
4. 11/25㈫　「病は冷えから」「冷えは万病のもと」対策の薬膳＆薬膳茶
5. 12/09㈫　避けて通れない「正月のおせち」は最高の薬膳!!　その訳をひも解く
6. 12/23㈫　あなたのカラダ年齢を若返らせる秘訣は「腎」にあり。その㊙教えます。
7. 01/13㈫　新しい一年の幕開け㊗･･･今年一年も "無病・先防"の薬膳の知恵
8. 01/27㈫　"食はクスリ" でたらめな飲食はでたらめにクスリを飲むのと同じを知ろう
9. 02/10㈫　木の芽どきの不調のしっかり対策のおすすめ食と薬膳茶
10. 02/24㈫　今、正に "肝腎かなめ"　おすすめの食材アラカルト
11. 03/10㈫　春のカラダを養う・喜ぶ「味」の秘訣
12. 03/24㈫　「食医」が「医師の原点」、薬膳は食医の原点。めざそう生活習慣病を防ぐ・治す食医を！

お申込み ☆☆

ご見学歓迎❣

好奇心の、その先へ NHKカルチャー

NHK文化センター
名古屋教室

日　時　毎月第❷❹火曜日　午後1時半～3時半
受講料　6ケ月12回　38,544円(税、教材、薬茶込み)

NHK放送センタービル内/TEL(052)952-7330

☆☆☆