



参加  
無料

(事前申込制)

羅漢果  
(ラカンカ)  
試飲付き



10/18 金

19:00~20:30

立命館東京キャンパス 教室2  
JR東京駅日本橋出口徒歩約1分・サピアタワー8階

第149回中国理解講座

# 薬膳入門

~健康になるための薬膳学および食生活の取り入れ方~

講師：喻 静 氏 (横浜薬科大学薬学部漢方薬学科准教授)



現代社会では、平均寿命の延長に従い、慢性疾患や生活習慣病などの発症が増え、このような疾患の対応には、治療より生活習慣の是正、特に食生活が大事になります。食に、「おいしさ」を求める時代から、QOLの向上への寄与を求める時代へ、食文化の新しい時代が幕を開けます。

近年、日本において薬膳、食養生、医(薬)食同源、といった‘食’が注目を集めています。現代栄養学と異なり、薬膳学は漢方医学に由来し、漢方医学の理論と実践に基づいた料理のことをいいます。食材のそれぞれの薬性や効能に照らし、季節合わせや体質改善を期待することができるものです。

本講義では、日々の暮らしの中で身近にある食材の性質・効能および組み合わせ、季節ごとの食生活の取り入れ方などについて、漢方医学の視点で解説しようと思います。春には、新陳代謝を促す新芽や香りがよいもの、夏には、体を冷やす苦いものや水分代謝を良くするもの、秋には、体を潤し、免疫機能を高めるもの、冬には、体を温め、産熱を促すものなどのものを挙げ、日本の風土と気候変化に合わせる食養生を説明します。

お申込み・お問合せ先：立命館孔子学院 (立命館大学 国際平和ミュージアム2階)

〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1 立命館大学 アカデミア立命21内

TEL : 075-465-8426 FAX : 075-465-8429 Mail : koza@st.ritsumei.ac.jp http://www.ritsumei.ac.jp/confucius/

