

第191回中国理解講座

薬膳講座

食べ物の性質を知る「五味」と五臓

講師：劉民慧氏（天津中医薬大学 鍼灸推拿学院 神戸校 専任講師）

会場：立命館大学びわこ・くさつキャンパス エポック立命21 K309
＋オンラインライブ配信

12/16_土
13:00-14:30

参加無料

要事前申込



現代の栄養学では、カロリーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を基に食べ物の性質を決定しますが、薬膳では四気・五味で決定します。四気とは「寒・涼・温・熱」の4つの分類のことです。これは、食べ物には体を冷やしたり、温めたりする効果があるとしています。五味とは「酸・苦・甘・辛・鹹」の5つの味であり、五つの味は、それぞれ人体に特徴的な働きがあります。これらの四味や五味と身体の深い関係性などをお話します。

お申込み・お問い合わせ先：立命館孔子学院

603-8577 京都市北区等持院北町56-1 アカデミア立命21内 3階

TEL：075-465-8426 FAX：075-465-8429

Mail：koza@st.ritsumeikan.ac.jp

HP：https://www.ritsumeikan.ac.jp/confucius/