

麻木久仁子の美彩薬膳【秋冬編】

1 回 目	9 月 2 1 日	中 医 学 と 薬 膳 の 基 本 ① ～ ④	I	陰陽五行とはなにか。陰陽の考え方の基礎と、体の中の陰陽についてまなびます。自然の循環のなかにある人間のからだの繊細さに気づくことでしょう。
			II	食薬同源とは何かをまなびます。体を温める食材と冷やす食材、その使い方について。すぐに実行できる「ちょい足し薬膳茶」も紹介します。
2 回 目	1 0 月 5 日		I	中医学の五行説と五臓の関係について。五臓の働きをまなびます。また季節ごとに五臓が自然から受ける影響についてもまなびます。中医学独特の人体の捉え方を知ると、体内のバランスの大切さが実感できるでしょう。
			II	食材ごとにもつ「味」とそのつかいかたについてまなびます。食材にはそれぞれに「味」があります。その「味」がからだに及ぼすものを知ると、食材の選び方が変わってくるでしょう。また季節ごとの薬膳の作り方の基本を知ることによって日々の食卓が四季にあったものになります。
3 回 目	1 0 月 2 6 日		I	からだを動かす重要な要素である気・血・津液の働きについてまなびます。また中医学における体質分類について、8つの体質の特徴を知り、それにあつた薬膳レシピの作り方をまなびます。自分はどの体質かチェックし、日頃の献立を見直します。
			II	食材ごとの分類について。食材はそれぞれ「気を補うもの」「熱を撮るもの」など、「足りないものを補い余分なものを除いてバランスをとる」という薬膳の基本的な考え方にしがついて分類されています。各分類ごとの食材の使い方をまなびます。
4 回 目	1 1 月 2 日	応用①	秋と冬の薬膳	五臓のうちの「肺」をいたわる秋の薬膳、「腎」をいたわる冬の薬膳。それぞれの養生と薬膳レシピの立て方をまなびます。
5 回 目	1 1 月 3 0 日	応用②	目的ごとの薬膳	体を温める薬膳、美肌の薬膳、ストレス解消のための薬膳など、目的にあつた献立はどう作れば良いのかをまなびます
6 回 目	1 2 月 2 1 日	応用③	自分カルテ作成 実習	ここまでに学んだことをもとにして自分カルテを作成し、自分に合う薬膳食材の組み合わせなどをまなびます。実際に調理し、レシピの内容や味など、講師がお一人ずつアドバイスします。
7 回 目	1 月 2 5 日	応用④	おもてなし薬膳	パーティー形式でおもてなしの薬膳をまなびます。盛り付けやスタイリングのこつも教えます。日常からおもてなしまで、薬膳を幅広く使いこなせるようになります。