

# 美容薬膳料理教室

～体の中から健康美人を目指して～

平成28年9月8日から平成28年9月22日までの毎週木曜日に、上尾市コミュニティセンター調理室で美容薬膳料理教室を開催しました。定員いっぱいの8人の皆様にご参加いただきました。ありがとうございました。

この教室は、薬膳を身近に感じ、健康を意識するきっかけづくりになればと思い開催いたしました。“薬膳”と聞くと「入手が困難で、苦そう…」という印象をお持ちの方が多いかと思います。しかし、そうではなく「近所のスーパーで購入ができ、日頃の食事に取り入れやすい簡単料理」を第一に考え、計画しました。

今回、この教室の講師をお願いしたのは、西宮ヨシコさんです。西宮さんは、Yosi Cook to Artroomの代表であり、国際中医薬膳師としてご活躍されています。

教室の様子はこちら！！



## 講師：西宮ヨシコさん

北海道栄養短期大学卒業。  
東京文教学園、辻学園辻クッキングなどで  
20年間勤務し、和食、洋食、中国料理、菓子を研究。  
現在はYosi Cook to ArtRoomの代表。  
近年では国際中医薬膳師として活躍しており、  
現代の栄養学と東洋の栄養学を融合させた食生活

「膳(体に良い膳)

真(真心込めた料理を)

美(美味しく食べる)」を提案している。

# 教室1日目(9月8日)

肌を潤して、しわや乾燥肌を防ぐメニュー

- ・ピーナッツ豆腐の山芋かけ
- ・れんこん団子と白きくらげのスープ
- ・鶏のさっぱり煮
- ・緑茶



## 教室2日目(9月15日)

体温を上げて、冷え症を改善するメニュー

- ・甘辛味噌おにぎり
- ・かぼちゃのシナモン風味
- ・あちゃら漬け
- ・肉の野菜巻き
- ・海老のマヨネーズ和え
- ・五味子茶(五味子・なつめ)



## 教室3日目(9月22日)

老廃物を排出して、健康美をつくるメニュー

- ・マッシュルームとかぶのスープ
- ・彩りサラダ
- ・テトックスドライカレー
- ・フレンドティー(ジャスミン・クコの実・なつめ・ローズ)



食文化という言葉があるように、薬膳料理にも歴史があり、この教室で西宮先生が教えてくださったことは非常に興味深いものでした。ひとつの食材でも、生で食すか火を通して食すかで効能が全く違うものになります。そのため、体が求める食材を見極め、取り入れることがポイントです。体が何を欲しているのかが分かれば、日頃の食事が“ただの食事”から“体質改善のための食事”へと変化します。自身の体を見つめ直すことが、健康への近道なのかもしれません！！  
西宮先生、また、参加された皆さま、ありがとうございました！