

# 「こころと体にやさしい薬膳講座」



～「食べる」を通して健康な体づくり～



## 薬膳とは？薬膳による身体への影響は？

食生活の基本と「薬膳」を通して健康増進のヒントをお話しします。

### 講師

西村 桂一

東京有明医療大学 保健医療学部  
鍼灸学科 教授

博士（薬学）で鍼灸師という異色の経歴を持ち、民間企業の研究員を経て大学教員となる。研究員時代には東洋医学の可能性に目を向け、その理論を取り入れた商品の研究・開発を行う。大学教員になった後は「薬膳」の原料となる食材の機能に着目。中医栄養学と現代栄養学の両面からアプローチしたユニークな研究で、鍼灸師が主体の全日本鍼灸学会や栄養士が多く参加する日本栄養食糧学会で研究発表や論文投稿などを活発に行っている。

同日に亀戸スポーツセンターで開催される「日常生活の健康づくり講座（有料）」の講座内においても本講演の拝聴が可能です。（別途、申込みが必要となります）



日 時

令和4年 **10月2日（日）**

講演 **13時30分～14時20分**

質疑応答 **14時20分～14時50分**

申込方法

専用申込みシステムよりWEB申込み  
<https://koto-hsc3.revn.jp/>



申込開始：**9月15日（木）9：00～**

定員100名になり次第終了

※Zoomへのアクセス方法等は、お申込み後メールにてお知らせいたします。

お問合せはこちら