



No. 231

しゃっちょうは行く!

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

秋といえば芸術の秋・食欲の秋です。この2つの秋を楽しむべく、メディセレでは先日、大阪校で和菓子教室を開催しました。

参加者は講師に作り方を教わり、お団子をイチヨウやバラ、菊などの形に変身させました。参加者それぞれできあがりの形が違っており、どれもきれいで美味しそうでした。「こんな簡単に和菓子ができるなんて感動!」と、皆さん喜んでくれました。

また、私は薬膳教室に通っています。薬膳といえば淡泊なものばかり食べるイメージを持つ人もいますが、「体にいいからこの食材を食べる」という価値基準だけでなく、個人の体質や季節に合わせて食材を選択します。それゆえに、未病の人の場合は食材の選択範囲が広いので、飽きにくく継続しやすいので、薬膳はお勧めの食事法です。

例えばお肉。体を一番冷やすのが馬肉で、そこから「馬肉→豚肉→牛肉→鶏肉→羊肉」の順に熱性（体を温める）になっていきます。季節によって使うお肉を変えるのは効果的です。一緒に自身も周囲の人も健康にいきましょう!

お知らせ 東京校では10月12日(土)に和菓子教室を開催しますので、よろしければご参加ください。詳しくは右記QRコードにアクセス!



メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子