

青森大学薬膳講座

生きるために欠かせない『食』

食とは、ただ食べるだけではなく、私たちの健康を保つために大きな恩恵をもたらしてくれます。それは、民間薬や民間療法への活用に進展し、古来から培われてきた生活の知恵でもありました。さらに生薬を組み合わせた漢方薬は医薬品として病気の治療に貢献してきました。本講座は身近な食材を用いて家庭でできる『薬膳料理』を通して食材に秘めたパワーを紹介したいと思います。題して、「Dr小松の眼からウロコの薬膳パワー」を開講します。多くのご参加お待ちしております。

開催時期 : 1回目 8月22日 (日曜日)
2回目 9月25日 (土曜日)
3回目 10月30日 (土曜日)

時間 : 午後1時～3時

場所 : 5号館 (薬剤実習室、漢方薬学研究室)

募集人数 : 30名 (定員になり次第締切ります)

参加費 : 3,500円/1回

ただし、3回全て参加の場合には10,000円/3回分

薬膳メニュー

1回目

テーマ : 夏バテに勝とう！

1. 甘じゆん茶
2. 甘じゆんスープ
3. かんたん参鶏湯(サムゲタン)



2回目

テーマ : 呼吸器、咽頭痛、咳、風邪の諸症状に負けないカラダを作ろう！

1. 梨のジュース
2. 鶏のあったか鍋
3. 紫蘇と生姜のドリンク
4. ネギと生姜のスープ



3回目

テーマ : 寒さに負けない、冷え症対策！

1. ラムの香味焼き
2. カボチャと小豆のポタージュ
3. 入浴剤



問い合わせ

青森大学事務局 薬膳係

〒030-0943

青森県青森市幸畑 2-3-1

TEL: 017-738-2001

FAX: 017-738-0143

Mail : jin.kawamura@aomori-u.ac.jp

講師紹介

薬学部 教授 小松一 (漢方生薬学)

略歴

京都薬科大学薬学部製薬化学科卒業、薬剤師
京都薬科大学大学院博士課程修了、博士 (薬学)



なお、開催については感染防止対策を講じて実施いたしますが、市内の感染状況により開催可否を検討する場合がございます。その場合には事前にご連絡します。