

# 食べものはくすり

おいしく食べて調子をととのえる

1つひとつの野菜やくだものにはそれほど強い力はありませんが、食べることの積み重ねが体に影響しないはずはありません。長い間食べ続けてきたものなので、安全性という点ではお墨付きがあります。

疲れやすい、胃腸の調子が悪い、むくむ、すぐおできができる、手足が冷える、月経前の症状がきついなどの体質を改善する「食べもの」は？

みなさんはカゼをひいたときにどんな薬をのみますか？ カゼをひいたときの漢方薬、カゼ薬の働きを助ける食べものや手当て、さまざまな体の不調をととのえる知恵などをごいっしょに学び、考えてみましょう。

日時

10月4日(金)

会場

18:30-20:50

オンラインZOOM 限定

定員

90名 先着順

主催

一般財団法人東京保健会 病体生理研究所

参加無料

配布資料なし

講師 橋本紀代子 先生  
『食べもの通信』の「今月の旬」を担当して10年余り。  
著書：『新版 食べものはくすり』『食べものはくすり』『野菜の力』いずれも本の泉社  
資格：薬剤師 あん摩マツサージ指圧師  
現職：マツサージ治療院開業

