

# 実践気功講座 その4

## 素食のススメ.1 「梅雨～夏にかけての食」

健康維持のひとつとして欠かせないテーマである「食」。日本でも食への関心の高まりと共に素食に注目する方が増えています。昨年の実践気功講座に参加くださった方から薬膳についてのご質問をいただき、気功師であり料理人でもある前島先生に相談したところ薬膳は定義等難しく取り組むのは簡単ではないでしょうというアドバイスから生活の中で楽しみながら取り組みやすい素食の講座を開催することとなりました。

素食の定義は様々とおあるようですが簡単に説明すると動物性のものを摂らない精進料理（菜食）の事です。旬の素材・地のものを大切に、季節に合わせた食を学んでいただく講座となり今回は「梅雨～夏にかけての食」というテーマでレシピを組んでいただきます。



写真は前島先生が作った料理ですが今回のメニューではありません

### ◆ 講習日・会場・費用など

日時：2017年6月17日（土）10:00～14:00頃（開場：9:30）

場所：諏訪市 働く婦人の家・勤労青少年ホーム（湖岸通り5-12-18 諏訪市文化センター敷地内）

定員：15名

講習日：5,000円（食材・講師料）+300円（会場費）

持ち物：エプロン等（洗い物をする際に使用）タッパー類（料理が残った際に持ち帰る用）

### ◆ 内容・当日の流れ

時間の関係上、食材の調達・調理はすべて前島先生が行います。

調理と共に食材の選び方、調理の解説をいただきます。資料として当日のレシピを用意しますが（何グラム…までの記載はありません）各自メモ等を取ることをお勧めします。

料理が全て出来上がったところで皆さんで召しあがっていただきます。その後片付けを済ませて終了となります。皆さんの力をお借しください。

### ◇ 講師プロフィール

前島大輔（無極自然門・一般社団法人 全日本混気気功協会 認定講師）

北京中医薬科大学日本校にて中医薬科、医学気功学科を卒業。

現在、無極自然門の宋海君老師のもとで気功・薬膳・治療学・仏法等について修学・研究中。

諏訪郡周辺にて気功整体施術・気功教室・薬膳教室などを開き幅広い方に気功と自然との調和、先人の知恵を伝えています。

### ◇ 申込先

諏訪太極聚友会 清野賢一

諏訪市諏訪1-2-9 おしゃれサロンメヌエット

☎ 0266-58-5334

メールアドレス：taichi@menuetto.net

ホームページ：https://menuetto.net/taichi/