

福寿苑藥膳教室 第4回



主催：広東料理 医食同源 福寿苑
共催：医療法人社団 明寿会

<ダイエットの理解>

- 1、肥満とは
- 2、ダイエットとは
- 3、ダイエットの理由
- 4、ダイエットの方法
- 5、肥満に関する漢方医学の考え方

<本日の薬膳—ダイエット薬膳>

1、メニュー

西芹炒虾仁 / セロリとえびの炒め

茯苓冬瓜汤 / 茯苓冬瓜スープ

枸杞青萝卜色拉 / 枸杞子大根サラダ

大枣莲子绿豆粥 / 大棗蓮子緑豆粥

罗汉果杏仁豆腐 / 羅漢果入り杏仁豆腐

苦丁茶 / 苦丁茶

⑪苦丁茶（苦丁茶）：味苦甘、性寒。清熱解毒、鎮痛、去痰、利尿。

大葉冬青（そよご）科植物に属するお茶で、ミネラル、多種ビタミン、天然アミノ酸が豊富。新陳代謝を活発にし、体の免疫力を高め、コレステロール値を下げる作用がある。

高血圧、糖尿病、心臓病、心血管病の治療・予防、頭痛、喉痛、生理痛、婦人病、便秘によい。

