

【ご案内および受講募集】  
～ 中医營養・薬膳学研究会 シリーズ講座 ～  
**「明快に食べ、快適に生きる」(全3回)**  
～ 食の本質を探る ～

(2016年6月4日, 18日, 7月2日 18:00～20:00)



主催: 中医營養・薬膳学研究会®

<http://chuui-eizenkai.jp/>



本会Webへ

### 講座開講にあたって

現代の私たちは溢れるほどの情報の中に生きています。中でも食べ物に関しては、何かしらの特集となって目に入らない日はなく、おいしいものに始まり、美しくなる、痩せる、若々しくあれる、と枚挙にいとまありません。

中医營養会では中医、西医、臨床、理論研究とも豊富な経験をお持ちの李玉棟先生をお招きして、「食とは」の根源に立ち戻って紐解いていきます。QOLを高めるための選択の根本を見直してみませんか？ 皆様のご参加をお待ちしております。

中医營養会代表 梁 ペイ

### 講師から

食に関わる健康問題は、世界的に人々の関心が近年益々高まりつつあります。食をどのように捉えるべきかの考え方は、国や地域によって異なりますが、私たちも個人個人で考える必要がある切実な問題です。

現代社会の食に関する混乱現象は、食品の栄養素の化学分析によるアプローチと、食の文化的意味の捉え方の違いから食問題を解決しようとするアプローチの食い違いが大きな原因ではないかと考えています。

食の概念の混乱は、東洋と西洋の文化の違いの反映でもあり、西洋的な食事は「生きるために食べよ、食べるために生きるな」というソクラテスの名言からも受け取れるように、個々の栄養素を重視し、生命を維持することに意味があると考えています。

一方、東洋的な食事は「衣食足りて礼節を知る」という考えが食文化としてあり、食事は作法でもあり、心理面・文化面との総合作用が重視されているという背景があります。

本講座では、東洋的・統合的な食の本質から考えます。皆さん、これからは統合的に食を考えて幸せに生きましょう。

### 《開催要項》

講座名： 中医營養会シリーズ講座「明快に食べ、快適に生きる」～食の本質を探る(全3回)

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| (1) 食の意義         | (2016年6月4日)  |
| (2) 腸内細菌 ― 最新の知恵 | (2016年6月18日) |
| (3) 中医学からみた冷え症   | (2016年7月2日)  |

講師： 李 玉棟 (順天堂大学 研究員、医学博士)

1991年北京中医薬大学卒。中国で外科医として勤め、その後留学生として来日。2003年順天堂大学大学院にて医学博士号を取得。アトピー疾患研究センター、東京女子医科大学 国際統合医学研究所などを経て、現在は、順天堂大学 医学部 小児科研究室にて、現代医学で治療方法が確立していない難病の研究に従事。医学の東西の枠をとらわれず、健康と疾患の本質を考えて、難病の対応法・養生法を多面的に追究している。

日時： 2016年6月4日(土)、18日(土)、7月2日(土) いずれも18:00～20:00

対象者： どなたでもご受講いただけます。

受講料： 3回一括：15,000円、単発：1回6,000円 (いずれも資料代を含む)

※ 本会「薬膳講師養成講座」在学・修了生、薬膳茶アドバイザーは、3回一括：14,500円、単発：1回5,500円

会場： 文京シビックセンター(予定)

住所：東京都文京区春日1-16-21 電話：03-3812-7111(文京区役所代表)

アクセス：

- [東京メトロ] 後楽園駅・丸の内線(4a・5番出口) 南北線(5番出口) 徒歩1分
- [都営地下鉄] 春日駅三田線・大江戸線(文京シビックセンター連絡口) 徒歩1分
- [JR東日本] 総武線水道橋駅(東口) 徒歩9分

お申込・お問合せ：

本会事務局 ( [chuui.eizenkai@gmail.com](mailto:chuui.eizenkai@gmail.com) ) 宛に電子メールをお送りいただくか、本会Webページから専用フォームをご利用下さい。

※ 電子メールでお申込の方は、お名前(フリガナも)、受講希望講座名(シリーズ講座)と受講回、薬膳に関するご経験(関連資格を所持・初歩知識あり・初心者など)をお知らせください。

※ 研究会からの案内・返信は原則として上記アドレスからメールで発信しますので、携帯アドレスをご利用の方は、上記アドレスからのPCメールを受信許可するよう設定して下さい。

