

健美薬膳オンラインセミナー

「薬膳の基礎から応用まで」
大学教員が指導する本格薬膳講座です。オンライン（Zoom）で全国どこからでも受講でき、薬膳の基礎知識から応用まで、体質改善や健康寿命延伸に役立つ実践的な内容を学べます。受講と課題提出を通じて、学会認定資格「健美薬膳師」の取得も可能です。

講座内容

前期（薬膳の基礎と養生）

薬膳の基本概念・理論を学ぶ

四季に応じた食材・食事法による養生

体質別の薬膳アプローチ

後期（からだの不調に対する薬膳・健康寿命延伸）

疲れやすさ、冷え、むくみ、肩こり、胃腸トラブル、肌荒れなどの体調不良への薬膳対応
健康寿命を延ばすための実践的な薬膳法

日常生活で取り入れられる食養生とセルフケア

スケジュール

前期	回	日時	形式	内容
	第1回	平日19:00~19:30	Zoom開催	薬膳の基礎 その1
	第2回	平日19:00~19:30	Zoom開催	薬膳の基礎 その2
	第3回	平日19:00~19:30	Zoom開催	春の薬膳と養生
	第4回	平日19:00~19:30	Zoom開催	夏の薬膳と養生
	第5回	平日19:00~19:30	Zoom開催	秋の薬膳と養生
	第6回	平日19:00~19:30	Zoom開催	冬の薬膳と養生
	第7回	平日19:00~19:30	Zoom開催	体質の薬膳 その1
	第8回	平日19:00~19:30	Zoom開催	体質の薬膳 その2

後期	回	日時	形式	内容
	第1回	平日19:00~19:30	Zoom開催	からだの不調に対する薬膳（疲れやすい）
	第2回	平日19:00~19:30	Zoom開催	からだの不調に対する薬膳（冷え）
	第3回	平日19:00~19:30	Zoom開催	健康寿命を延ばすためには その1
	第4回	平日19:00~19:30	Zoom開催	健康寿命を延ばすためには その2
	第5回	平日19:00~19:30	Zoom開催	からだの不調に対する薬膳（胃腸トラブル）
	第6回	平日19:00~19:30	Zoom開催	からだの不調に対する薬膳（むくみ）
	第7回	平日19:00~19:30	Zoom開催	からだの不調に対する薬膳（肩こり）
	第8回	平日19:00~19:30	Zoom開催	からだの不調に対する薬膳（肌荒れ）

受講料 前期：25,000円、後期：25,000円

修了後に身につく能力

薬膳の基礎知識と応用力

季節や体質に応じた食養生の方法

日常生活で活かせる健康維持・不調改善の薬膳実践

学会認定資格「健美薬膳師」の取得