

ありがとう

家族 健康 平和 仕事 財産

薬膳は、おかあさんの愛情料理

家族の人生を守る

日本の伝統医療「東洋医学」に基づいた食養生法

食養生

天寿を全うする方法

父母、ご先祖様をはじめ
生きてきた道すべてに感謝し生きること

人生100年時代

健康を保つ
確かな知識を持つ

あなたの悩みは何ですか？

気持ちや日常生活の変化を考えてみましょう。

その悩みがあることでどんな状況ですか？

気持ちや日常生活の変化を考えてみましょう。

もし来年の今ごろ、悩みが消えていたら

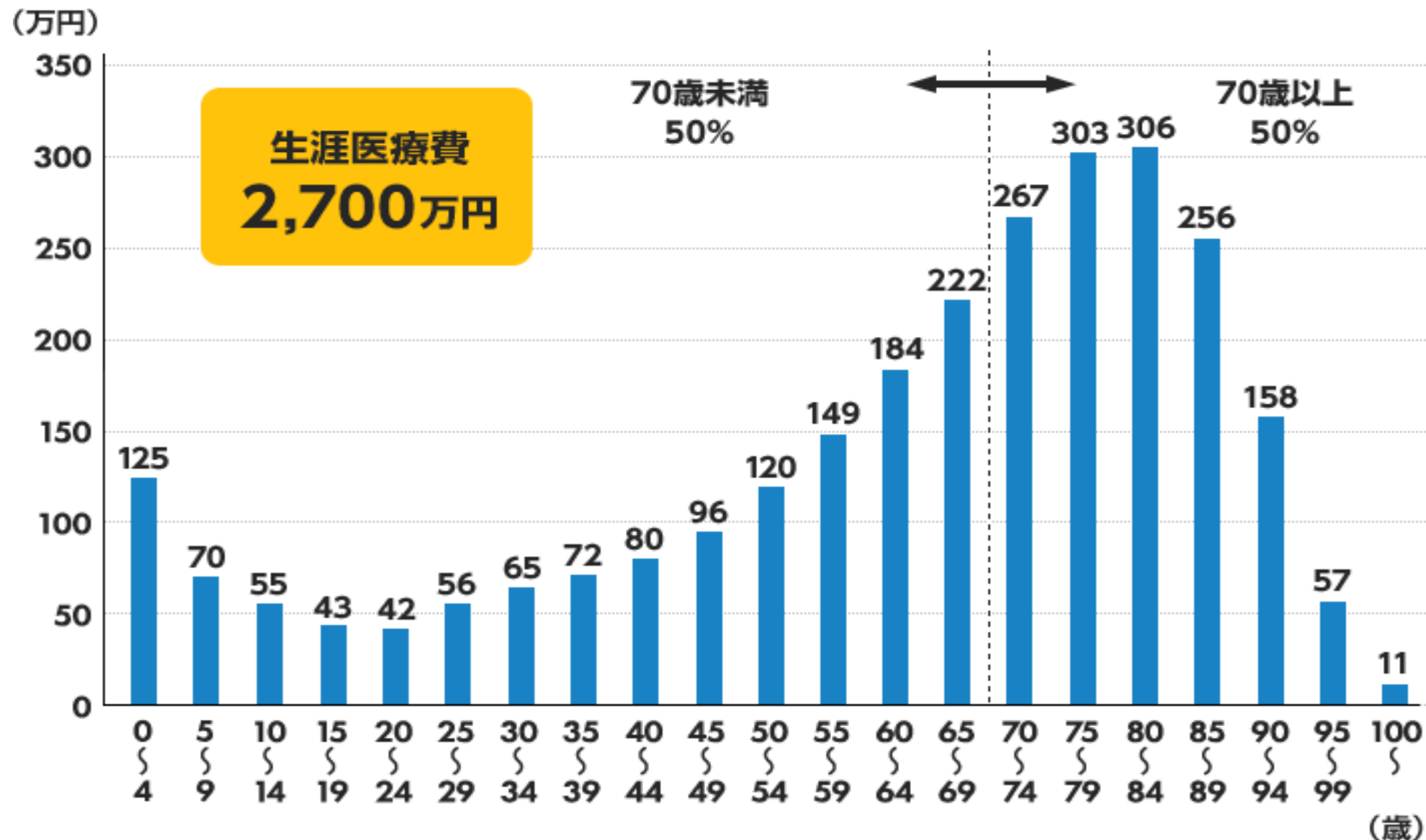
気持ちや日常生活の変化を考えてみましょう。

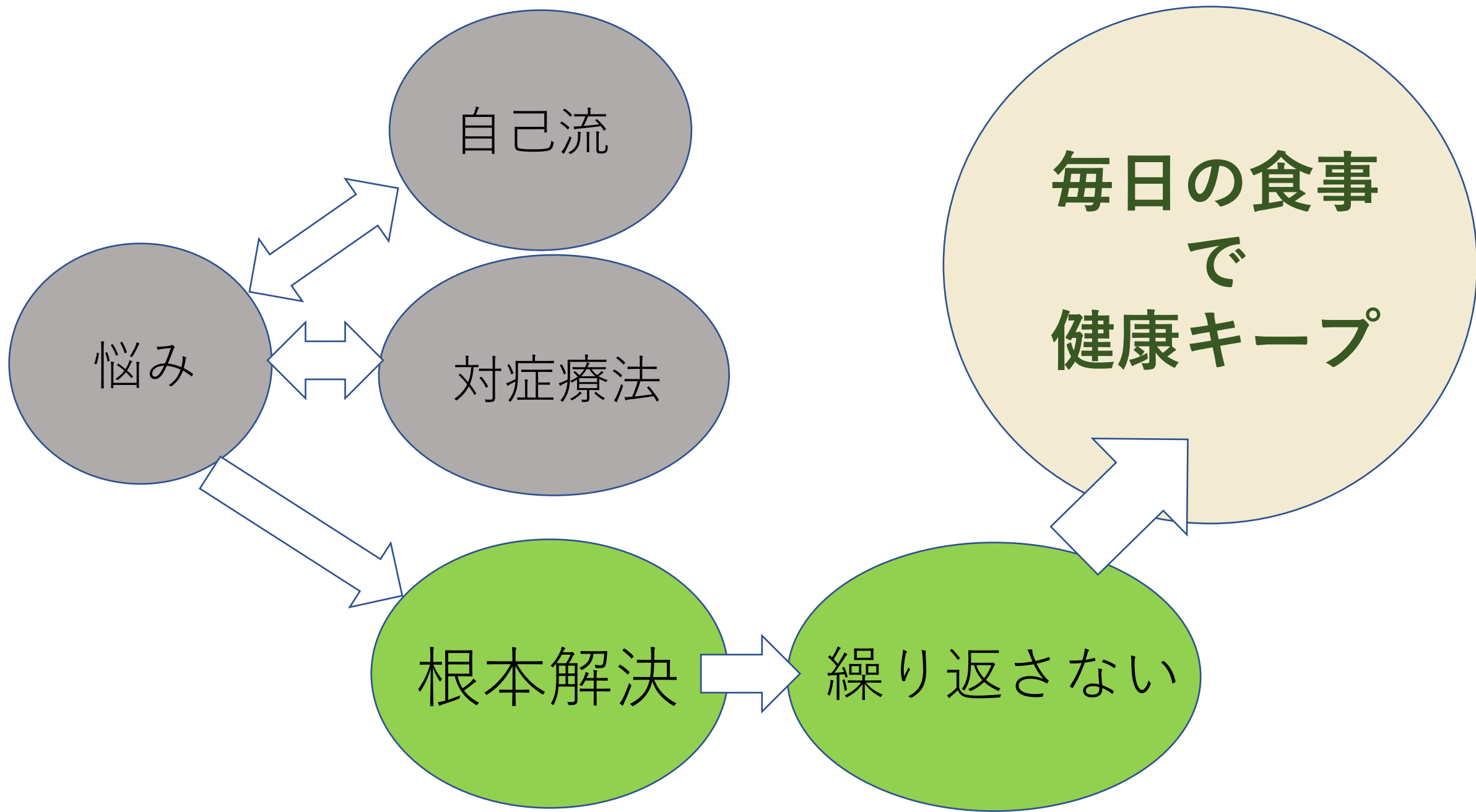
もし5年後も、同じ悩みを抱えていたら

気持ちや日常生活の変化を考えてみましょう。

厚生労働省「医療保険に関する基礎資料」2018年度

年次報告より抜粋※平成30年度の年齢階級別一人当たり国民医療費をもとに、平成30年簡易生命表による定常人口を適用して推計したものである。





自然界の命すべてが薬

薬膳とは

調和 × 胃腸力

バランス

代謝

代謝スムーズ＝免疫力

胃腸は根っこ

土台ができる

対症療法はくりかえす

「原因」があって「結果」がある

目先の問題だけ解決しても
悩みはまたやってきます



栄養過多は「毒」

金魚にエサを与えすぎると、
どうなりますか？



水が溜まって濁る＝「水毒」

水毒の主な症状

アレルギー、鼻水、ぜんそく、せき、かゆみ、皮膚炎、
むくみ、めまい、立ちくらみ、頭痛、頻尿、発育不全、
胃腸障害、吐き気、消化不良、下痢、口内炎、
腎障害、更年期障害、耳鳴り、抜け毛、じんましん、
婦人科系疾患、不妊、月経不順、ED、鬱、ガン……

自己流&偏った健康法

食は命

大切な人の健康を奪わないために

ありつづける

食材だけ

おいしい

手間なし

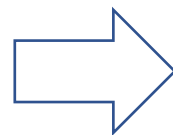
ストレスなし

食材選びがスムーズ

薬膳
2
つ
の
手
立
て

【2講目】

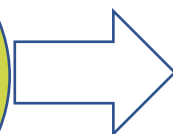
症状改善



- ・ 早い
- ・ 目に見えた悩み解決
→ **個に対応**
プロの管理が必要

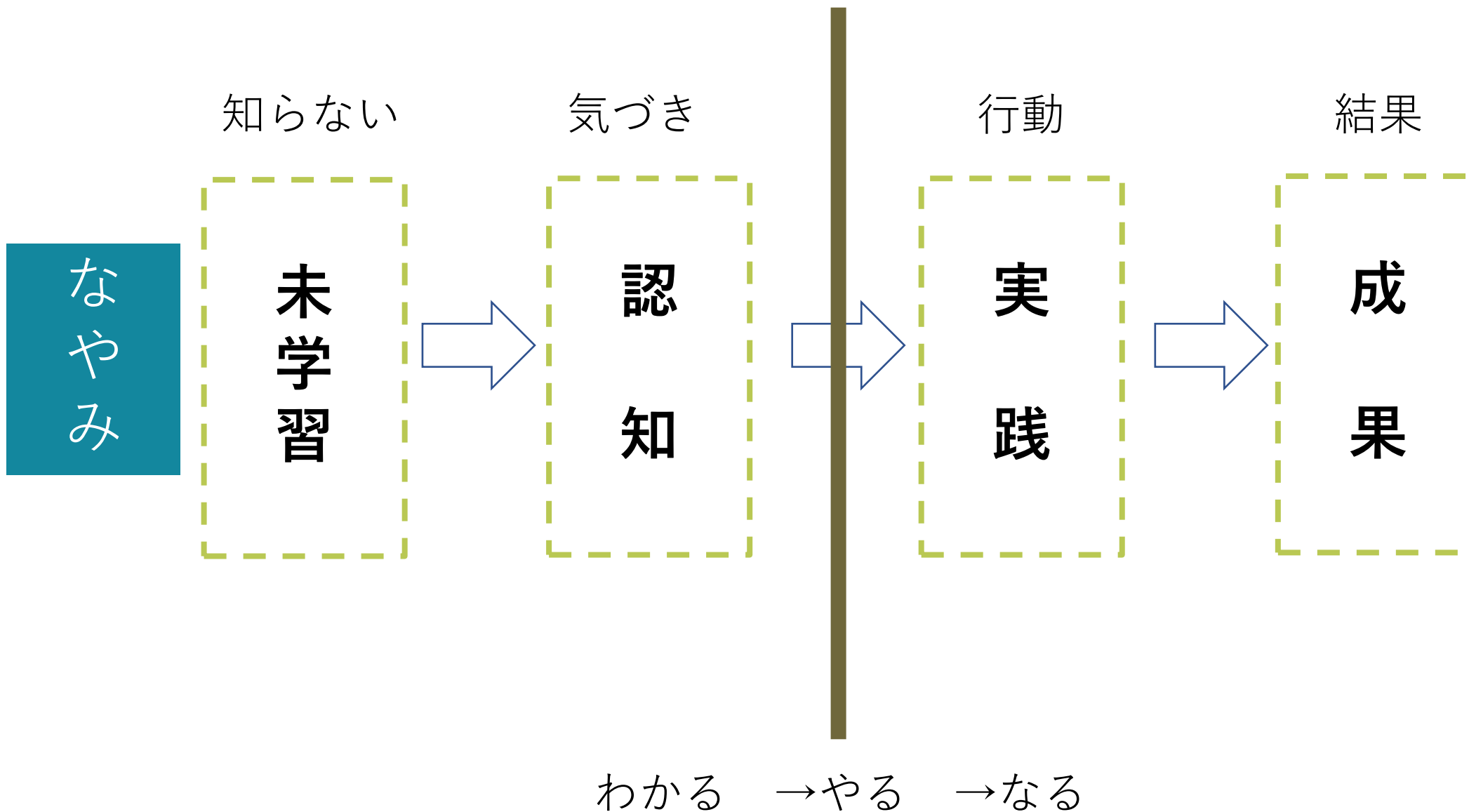
【1講目】

根本改善



- ・ じっくり
- ・ 目に見えない未病解決
→ **食養生**
家庭でできる

成果までの4ステップ



人生100年時代「ありつづける」ために

	伝統	胃腸	重視	手段	定着のため	薬膳ヘルシート
一般的な 薬膳スクール	中医学(中国)	×	理論	生薬・お茶 レシピ	効能暗記	×
食べあわせ 薬膳レシピスクール	東洋医学(日本)	◎	実践	食材の選び方	薬膳 ヘルシート®	当スクールだけ