

薬膳料理 - 日本の メディカルフード



Bliss in Me
YOGA & ANTI AGING LIFESTYLE



AGNIESZKA KOWALSKA ak@yogablissinme.com

+48 609 232 240

www.yogablissinme.com

日本のメディカルフード である薬膳料理とは

日本のメディカルフードとして知られる薬膳料理とは、東洋医学の考え方に基づき、個々の体質に合った食材や調理法で作られた料理のことです。薬膳料理は、体調不調を改善したり、体内バランスの乱れを調整する働きがあり、冷え性や疲労回復などにも有効です。

薬膳料理とは、中国の伝統医学に基づき、季節や生活環境、個々の体調や体質に合わせて様々な食材や食薬を用いた料理を提供する食事療法です。

中国古代の陰陽五行説のサイクルに基づき実践に必要な食材が変化に富み、誰もが気軽にインスピレーションを得ることができます。

人間の身体は、季節の変わり目やストレスの多い日常などの影響を受けて、陰陽五行説（火・水・木・土・金）に基づいたバランスが崩れることがあります。薬膳料理はバランスを取り戻す上で有効です。



薬膳料理の主な効能

- 体質を強くし、心と身体の健康を支える栄養を与える
- 病気の予防と治療のサポート
- 健康回復・維持・増進
- エイジングプロセスを遅らせる
- 美しい肌を保つ
- 季節性身体トラブルの解消

薬膳関連のご提案

- 薬膳料理教室 / ワークショップ / セミナー / 講演会
- 薬膳ダイエットコーチング
- 薬膳アンチエイジング / ホルモンセラピー
- 体内バランス & 更年期サポート / 美肌 / マインドフルネス
- ホリスティックウェルビーイング / リラクゼーション / 活力アップ / 消化しやすい身体づくり
- 薬膳アドバイザー / 菜食料理 / 薬膳茶ブレンド (日本各地で採れたハーブからオリジナル薬膳ブレンドを作る) / 栄養バランスを考えた料理 / 人生を豊かにする薬膳料理のスーパーバイザー / アンチエイジング / 薬膳薬膳料理vsスーパーフード



予約 / 連絡先



Bliss in Me
YOGA & ANTI AGING LIFESTYLE

AGNIESZKA KOWALSKA*

ak@yogablissinme.com

+48 609 232 240

www.yogablissinme.com

*東美薬膳アドバイザー /
トレーナー、東洋美食薬
膳協会の認定講師

