

楽しく無理せず続けられる食と健康の講座です

体を養う 五節供で健康アップ

薬膳（中医薬大学基準）

節供の行事から「健康の知恵」を読み解き、正しい健康知識を学びます

おせち（節供）料理はお正月だけではなくありません。

季節に合わせて、その時々健康なカラダづくりのために5回のおせち（五節供）料理があります。無病息災、健康づくりのための「食の健康法」で、季節に合わせた節供の意味、節供料理や食の効能など知識を習得し、季節ごとの節供のお菓子とお茶を楽しみながら学べます



五節供のテーマ

2026年度

13時30分～15時

- | | |
|--------------|--------|
| ①端午の節供（5月5日） | 受講月：4月 |
| ②七夕の節供（7月7日） | 6月 |
| ③重陽の節供（9月9日） | 8月 |
| ④元旦の節供（1月1日） | 12月 |
| ⑤上巳の節供（3月3日） | 2月 |

受講料：各回3,300円（税込） テキスト、お菓子とお茶：550円（税込）



講師：日本長寿食研究会 代表 白石展子
（中医薬膳師、健康管理士一般指導員）

全国の食品開発や支援に携わること25年、多くの地域を訪れ食や作り手との出会いを通じ、健康に良い食、体づくりのヒントを得る機会を沢山頂きました。そのヒントをもとに、日本人の食生活や食環境に合わせた中医栄養学（薬膳）を易しく分かりやすくお伝えしていきます。