

【薬膳茶教室 2025 年4月～2026 年 3 月レッスン内容】

国際中医師／国際薬膳師 大坪律子

テーマ	講義内容	メニュー
4 月 春の薬膳茶	春の特徴、養生法 ※五行説について	春の薬膳茶2種 春の薬膳スイーツ
5 月 梅雨の薬膳茶	梅雨の特徴、養生法 ※五行説について	梅雨の薬膳茶2種 梅雨の薬膳スイーツ
6 月 むくみの薬膳茶	中医学から見た「むくみ」の原因とは？ ※むくみの原因にもタイプがある。	むくみ対策の薬膳茶2種 むくみ対策の薬膳スイーツ
7 月 夏の薬膳茶	夏の特徴、養生法 ※五行説について	夏の薬膳茶2種 夏の薬膳スイーツ
8 月 夏バテの薬膳茶	夏の終わりの養生について ※夏の疲れをそのままにしておくと、秋・冬に体調を崩しやすい。	夏バテ対策の薬膳茶2種 夏バテ対策のスイーツ
9 月 秋の薬膳茶	秋の特徴、養生法 ※五行説について	秋の薬膳茶2種 秋の薬膳スイーツ
10 月 更年期の薬膳茶	中医学から見た「更年期」について ※更年期障害の原因について	更年期対策の薬膳茶2種 更年期対策の薬膳スイーツ
11 月 冬の薬膳茶	冬の特徴、養生法 ※五行説について	冬の薬膳茶2種 冬の薬膳スイーツ
12 月 冷えの薬膳茶	中医学から見た「冷え」について ※冷えの原因にもタイプがある。	冷え対策の薬膳茶2種 冷え対策の薬膳スイーツ
1 月 食べ過ぎの薬膳茶	中医学から見た「食積」について ※消化機能について	消化促進の薬膳茶2種 消化促進の薬膳スイーツ
2 月 不眠の薬膳茶	中医学から見た「不眠」について ※不眠の原因について	不眠対策の薬膳茶2種 不眠対策の薬膳スイーツ
3 月 デトックスの薬膳茶	中医学から見た「デトックス」について ※デトックスについて	デトックスの薬膳茶2種 デトックスの薬膳スイーツ