



【薬膳茶教室 2026 年 レッスンス内容】

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
1月食べ過ぎ	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	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	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
4月春	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	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	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	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月美肌	美肌について ※夏の紫外線対策について	美肌の薬膳茶2種 美肌の薬膳スイーツ
9月更年期	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
10月秋	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
11月冬	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	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