

東洋医学の食事講座



～次世代を担う 子どもたちへ～



つつい忙しさの中で、用意する食事は、お手軽メニューが増えてしまいますよね。実は私（石井）もそうでした。育児中は仕事による多忙を言い訳に手を抜いてしまうことがありました。ところが娘の体に湿疹が現れ、本当に苦しみ悩みました。その時に改めて見つめなおしたのが「食」でした。大東さんと出会ったことで食に対する考え方がガラッと変わりました。今では、自分の家族の体調に合わせて食材やメニュー選びもできるようになり、食べることの楽しみ、生きていくことの喜びを感じています。

今回、多忙な大東さんに、「食」の大切さをお話していただく機会をお願いしました。大切な家族のための、お食事の参考になればうれしいです。私も同席しております。気兼ねなく、お体のことや育児についてなどお尋ねくださいね。
(助産師 石井希代子)

3/31 (火) 10:00 ~12:00

裏面をご覧ください

講師：大東清美 (おおひがしきよみ)

寺子屋*花主宰・一般社団法人和食薬膳協会代表理事・国際薬膳師・望診法指導士

- 内容 : 子どもたちの成長に合わせた食事
離乳食の与え方産後の回復に向けての食事など
- 参加費 : 1500円
- 場所 : 平城東公民館 (和室) 奈良市朱雀 6-9-1
- 持ち物 : 筆記用具、飲み物 (水分補給のため)
- 参加対象 : 産後のお母さん子育て中のお母さん
妊娠中の方これから妊娠、出産を望む方
食に興味のある方
アトピー性皮膚炎でお悩みのお子さんがおられる方

- 申し込み : ご予約、お問い合わせは石井助産院まで
- TEL : 0742-26-3581
- メール : kichan.ishii@ezweb.ne.jp

メール・ラインにて申し込みの際は下記もご入力ください

- ①氏名②電話番号
- ③ (お子さんのおられる場合) お子さんの年齢
- ④相談したいこと⑤ラインのQRコード (ラインの方)



ライン
石井のQRコード



講師：大東清美（おおひがしきよみ）

寺子屋*花主宰・一般社団法人和食薬膳協会代表理事・
国際薬膳師・望診法指導士

◆プロフィール◆

奈良県生まれ奈良育ち

幼少期はアトピーに悩み、物心ついた時から食の世界に興味を持つ

カフェで修業後、マクロビオティック（玄米菜食）の世界を学ぶため東京へ
真面目で頑張り過ぎる性格がたたき、体調不良となり「望診法」と出会う
山村慎一郎氏のもとで望診法を学び、多くの食事相談アシスタントを経験

2014年4月より大人の食の学び場『寺子屋*花』を展開、

大阪教室も同時に開催

2015年7月より毎日食べたい薬膳カフェ『おうち薬膳~菜花（なばな）~』を開店

自身の経験から得た、食の知識と感覚から、日本の誇る「和食」に古来の
「自然食」そして「薬膳」の考え方を融合させた、独自の『和食薬膳』を、
家庭で取り入れやすい「おうち薬膳」スタイルで伝えています

将来の子供たちに誇れる食文化を伝えるため、

奈良&大阪をベースに、長崎の五島列島、島根、東京など出張教室も

定期的で開催中

◆コメント◆



昭和→平成→令和と時代の変化と共に、日本の食事情は、常々変化しています。

日々の食事を少し気にかけるだけで子供や家族お母様自身の体調が変化します。

また子供の成長や、女性の年齢による身体の変化も、食事によって、全く違ってきます。

そんな日々の大切な食事についてお話ししたいと思います。