

食べて学ぶ実践栄養学！

知っているようで知らないアブラの話

糖質（炭水化物）、脂質、タンパク質は三大栄養素です。生命を維持増進するにはどれもなくてはならない必須栄養素です。中でも脂質については正しく理解されていないようです。ひとことに脂質といっても、その原材料によって構成する脂肪酸の種類や含有量、さらにその他の成分により生体内での役割が異なります。今回の講義では現代栄養学と、アーユルヴェーダの視点より、その作用、効果、効能等についてお伝えします。尚、アブラの選び方や料理する場合の工夫について料理実習を通じて学んでいきましょう。

講師 崎浜キヌ先生（株式会社ケイショウカイ栄養クリニック主宰）

1943年沖縄生まれ。国立奈良女子大学食物学科卒。神田女子学園講師。沖縄女子短期大学家政学科講師を経て、コザ看護学校、那覇看護学校講師、日本総合医学会理事を経て、現在（株）ケイショウカイにて栄養クリニックを主宰。日本アーユルヴェーダ学会評議委員。沖縄の食と文化を考える会運営委員。『沖縄の家庭料理』、『沖縄ぬちぐすい事典』執筆参加。分子栄養学講座やアーユルヴェーダの食理論に基づいた講座を開設。栄養クリニックにおいては徹底した個別の栄養指導を行う。07年から沖縄食材をアーユルヴェーダの食理論で科学する「琉球アーユルヴェーダ・クッキング講座」をスタート。主業務としては提携医療機関と連携し、血液検査データを始め各種検査データをもとに個別に栄養指導のプランを作成、病態別指導、医療情報提供、医療機関や医師の紹介を行う。沖縄の特性を生かした“琉球アーユルヴェーダ”を提唱し、講演・講座を開設。



日時 5月7日(日) 9:30~12:00

会場 ヨーガ・アーユルヴェーダ研修センター
(京都市伏見区桃山町下野29-39)

会費 対面受講(実食、後日配信込) 5,000円
後日配信のみ 2,000円
※講座当日のライブ配信はございません。

申込方法 氏名・住所・電話番号・メールアドレスをお知らせの上、会費をお振込みください。
(対面受講の場合は、現地払いも可)

振込先 ゆうちょ銀行 01020-6-27099
宗教学人日本ヨーガ禅道院
【他行からの振込】

店名:一〇九 預金種目:当座 口座番号:0027099

対面受講は
定員15名(先着順)



・後日配信は、当日の講座の様子を撮影したものをYou Tube(限定公開)にてご視聴いただく形になります。録画映像の編集作業に一週間程度お時間を頂く場合がありますので、予めご了承ください。

