

御園宇地域センター主催講座

H30.6.16

# フラワーアレンジ教室を開催しました!



## ひまわりがメインの モダンなアレンジ

「季節の花で暮らしに潤いを」のテーマで行われたフラワーアレンジメント教室。ひまわりやアジサイ、黄色のスプレー薔薇を使い、アレンジの仕方やコツを学びました。

花と花器の色が対象となる色使いで、お互いに引き立つ鮮やかな作品が完成しました。





# 薬膳料理教室

地元の前田邦子先生の元、皆さん意欲的に学んでいます！  
専門の知識を得ることで、何気ない日々の食事がとても楽しみになります。



春巻き 生姜ちりめんの卵かけご飯  
わかめの韓国風冷やし汁 どくだみ小豆のミルクかけ

### 『薬膳』のポイント

キャベツ…血液の浄化と鎮静 胃に良いビタミンUが含まれる

豚肉…体力・気力を増し体液を補充し虚弱体質を改善させる。疲労回復・健脳にもよい  
しいたけ…血圧降下、余分なコレステロールを除く作用があり、動脈硬化を改善する。

生姜・山椒…解毒・健胃・冷えの解消

卵…滋養強壮・老化防止

わかめ…むくみ・動脈硬化・高血圧の改善・髪や骨の弱りを改善 増血作用もある



夏(赤) || 苦

どくだみは虫刺され、腫れ物  
胃腸障害、排尿困難に良い。

