

薬草講座

第6回



暑さを乗り切るための 生活と食材

7月20日から8月7日は土用です。土用とは、^{しりゅう}四立（立春、立夏、立秋、立冬）の直前約18日間のことですが、季節の変わり目にあたりますので、どうしても体には疲れが溜まりやすくなり、いつもより1時間多く睡眠を摂ることが勧められる時期です。睡眠や生活リズムを整えること、食事が夏の暑さを乗り切るために重要なことは、皆さんご承知のことと思います。今回の講座では、夏の間推奨される生活習慣や食材、その効能などについてご紹介します。



開催日時 令和5年7月23日（日）10時～11時30分
開催場所 河和田コミュニティセンター
（鯖江市河和田町第19号6番地1）

講師 嶋田千香 一般社団法人笑壺研（ETUBOLAB） 監事，博士（薬学）
2016～2018年 米国スミソニアン研究機構 Freer Gallery of Art and Arthur M. Sackler Galleryスタッフ
2018～2019年 富山大学和漢医薬学総合研究所 特命准教授
2020年～ 福井工業高等専門学校 電子情報工学科 特命准教授

主催 一般社団法人笑壺研 <http://etubolab.org>
協賛 NPO法人かわだ夢グリーン，かわだ薬草研究会
参加費 500円（家族参加は2人目から無料）

要予約；締切 7月20日（定員20名）メールまたはFAXにてお申し込みください。
申込先；staff@etubolab.org Fax 0778-65-1935

※参加者全員の氏名、連絡先(携帯電話)をお知らせください。



糯米から作った甘酒（ノンアルコール），^{さんめいたん}酸梅湯や^{かごそうちゃ}夏枯草茶（夏に中国で常飲）などをご用意します。薬研体験もできます。



笑壺研では年間10回の薬草講座の開催を計画しています。
お気軽にお問い合わせください。
staff@etubolab.org

第7回は 8月27日（日）
わたしたち河和田の薬草
「桑」を予定しています。