

漢方薬 誠心堂

食養生・予防法 知っていて“よかった”

30年以上の漢方相談の実績からあなたの健康を力強くサポートします

“ 中医学養生セミナー ” “ アジア食養生の知恵 ” in 虎ノ門

生活習慣が原因となる疾病が昨今問題となっています。普段の食事の見直しと漢方による体質改善の実例を挙げて説明します。

東西の飲食文化の大きな違いは、食べる工夫と食べない工夫と言えるでしょう。東洋の古代文明国、インドのヨガの教えの一つ「断食」と中国の仏教徒に伝わる「午時（11~13時）以降不食」はその代表的な方法です。食べない工夫こそ豊かな 21 世紀では注目すべきでしょう。



ごぶんか
講師 呉文華

台湾出身
中国医薬大学卒
北京中医薬大学鍼灸推拿科卒
日本工学院八王子専門学校鍼灸科卒
現在、(株)誠心堂薬局にて
中医学アドバイザー、鍼灸師として活躍中

戦後の日本は欧米化が進み、特に医療や食生活に多大な影響を与えました。1日3食となり、主食に小麦製品（パンや麺類など）が増加し、成長期や骨粗鬆症予防のために乳製品を積極的に摂取するようになりました。これらは本当に身体に良いのでしょうか？ 医食同源の考えを基に、食事がもたらす疾病、つまり生活習慣病は、食習慣の見直しと、食材でもある生薬からなる漢方で体質改善で解消していきましょう。



第一部 15:00 ~ 16:00

講演

第二部 16:05 ~ 16:30

呉先生とトークタイム



日時：2019年11月27日（水）15:00 ~ 16:30（受付開始 14:30 ~）

会場：中国文化センター（東京都港区虎ノ門 3-5-1 37 森ビル 1F）

言語：日本語

定員：80名（要事前申込み）

参加費用：無料 ※18歳未満のお子様の同伴は不可

申込方法：誠心堂公式サイト ▶



または、

中国文化センター公式サイト ▶ <http://www.ccctok.com/event/>

内容に関する問い合わせ ▶ (株)誠心堂薬局 担当：李（受付時間 月~金 9:00 ~ 17:00）

TEL 0120-894-371 mail:cxtchina@seishin-do.co.jp

会場に関する問い合わせ ▶ 中国文化センター（受付時間 月~金 10:30 ~ 17:30）

TEL 03-6402-8168 mail:info@ccctok.com



● 日比谷線「神谷町」駅 4a 番出口より徒歩 5 分
● 銀座線「虎ノ門」駅 2 番出口より徒歩 7 分