

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：心と身体の不調に効く簡単薬膳セミナー

実施日：2024/11/14

参加会社名：JLSKY

参加者数：25 名

活動概要：

- ・薬膳における食物のとらえ方や体質に深く関わる精（気・血・津液）について学ぶ
- ・現在の心身の状態を把握するための体質チェック
- ・体質別の不調理由と改善方法を学び、自身の体質に合った取り入れたい食材と簡単薬膳レシピの紹介

### 所感／参加者の声など

- ・何気なく食べればただの食だけど、考えて食べれば薬になるという言葉が印象的だった。また元気ではないけれど、病気ではない状態の未病の状態から食での元気に状態に戻すという薬膳の考え方がすごく腑に落ちて勉強になった。
- ・薬膳＝高麗人参など特殊な食材であり、且つ、簡単に手に入りにくいイメージであったが、身近な食材を使って自身の体調改善に繋げることができるということが驚きであった。

【 実 施 時 写 真 】

**JAL SKY 様**

「食」で業務効率を上げる！

### 心と身体の不調に効く簡単薬膳

なんとなく調子が悪い、最近イライラすることが増えた……  
そんな悩み、「食」で解決するかもしれません。  
国際中医薬膳管理師で「食」の専門家 黒川真紀子先生が、  
うつ病、肩こり、無気力、集中力の欠如、ホルモンバランスによる人間関係の悪化などが  
起る原因と対策を中医学の観点でお伝えします。

**日時** 11/14 **金** 13:00～14:30

**接続** <https://robira.live/jaginj/>  
上記robiraログインページへアクセス  
個別で受講生を選択し、パスコード「270388383」を入力し、  
ログインするボタンを押してください。  
薬膳料理研究家 / 黒川真紀子の右横にある「受講する」ボタンを押す  
とroomが立ち上がりします。入室までそのままお待ちください。  
※12:50より接続していただけます。

**セミナーコンテンツ**

1. なぜ薬膳を取り入れると業務効率が上がるのか？  
飲食の小さな市場が華道にもたらす影響  
(うつ病、肩こり、無気力、集中力の欠如、ホルモンバランスによる人間関係の悪化など)
2. 「気血津液」でみる、体質チェック  
現代の心身の不調を改善するために「氣」「血」「津液」のバラン  
スを整える
3. タイプ別の不調理由  
タイプ別に似ている不調(肩こり、メタボ、便秘など)は、違  
う理由(など)、その理由と改善方法
4. タイプ別に取り入れたい食材と簡単薬膳レシピ  
忙しい生活の中で簡単に取り入れられて効果を実感しやすい薬膳  
レシピの紹介
5. 食事をもたらし仕事への影響  
イライラしている人はジーンズカバン料理は避けたい方がいい？
6. 質疑応答／個別相談

**講師：黒川真紀子 先生**  
薬膳料理研究家

資格：国際中医薬膳管理師・国際中医学・  
調理師  
和食師・オーガニックを基に国際中医薬膳  
管理師・国際中医学の監修、代位薬膳学  
院専任講師として勤務する傍ら、2012年  
に薬膳専門サイト「薬膳story」を立ち上  
げ日本の真土に合った薬膳の普及活動にス  
タート。現在は薬膳専門家育成の傍ら各企  
業の健康セミナー講師、幼稚園の薬膳教室  
設立の作成及び指導役、華道家フェミニ  
ューや地域活用事業の薬膳商品開発に携わ  
る。また、テレビ朝日「おはよう朝日サ  
タ」や、大塚テレビ「なになに」専門家に  
あそびたへの出演や、フジエ「キッ  
ッからのラブレター」、薬膳専門情報誌  
「アーネットマガジン」黒川真紀子先生の  
薬膳レシピ、など多数連載も担当してい  
る。

皆さま

お疲れさまです。

秋も深まり朝晩は冷え込む季節となりました🍂  
季節の変わり目で体調を崩したり、不調を感じている方はいらっしゃいませんか？

本日は皆さまにWellness担当から**セミナー**についてお知らせします！

この度、TORIBA様から成田地区にて**薬膳**とストレッチに関する無料ZOOM**セミナー**を2つ開催して頂けることとなりました。

**薬膳セミナー**は料理に簡単に取り入れられる**薬膳**について、  
ストレッチに関する**セミナー**は隙間時間に取り入れられる簡単なストレッチについて  
講師の方とZOOMを繋ぎ**セミナー**を受講することができます。

今回開催にあたり、講師の方々に当日答えて頂く質問を募集したいと思います！

### 🍀アンケート（11/6締切）全員対象🍀

皆さまが普段感じている健康や身体に関する悩みや疑問はありますか？

例：貧血、高脂血症、痩せ、肌荒れ、疲れやすい、生理痛・PMS、不眠、  
メンタル不安定、不妊、更年期対策、転倒、肩こり、腰痛、柔軟性など、

～エントリー方法～

### 11/14開催 心と身体の不調に効く簡単薬膳セミナー

X 2024.11.14 成田地区 JLSKY 心と身体の不調に効く簡...

①11月14日(木)13:00～14:30(C/A)

心と身体の不調に効く簡単**薬膳**

講師：黒川真妃子先生

開催：ZOOM開催

接続：

を入力し、ログインする

ボタンを押してください。

**薬膳**料理研究家/黒川真妃子先生の右横にある「受講する」ボタンを押すと  
ZOOMが立ち上がります。