

小鮎農園台所担当  
& 野菜料理研究家

小鮎 千文さんの

# 女性の一生と血の養生のお話とごはんの会



『少女から大人へと変化の多い女性の身体。  
大切な血の養生を、生涯の流れに沿って薬膳的な視点から紐解きます。  
女性として如何に命を活かし 生きるか...  
皆さんと共に感じあいながらお話して行きたいと思います。  
さらに、春夏の心身の変化に合わせた浄化（デトックス）についてもお話します。』

2018 春の候  
5/8【火】  
10:00-13:00  
申込制

- ◎養生のお話（血の養生、春夏のデトックスのこと）
- ◎体質チェック
- ◎質問とシェアタイム
- ◎女性のための養生ランチ BOX とスープ

申込み 電話・メールにて  
料金 4,000 円（食事、お茶代込）

—おうちでできる 千文さんの“日常の薬膳”—  
毎日の暮らしの中で、どうぞお役立てください

講師 小鮎 千文 こぶなちふみ



東京生まれ福島育ち。病弱で20代前半で癌を患ったことをきっかけに生と命について、心の在り方がカラダに及ぼす影響について考えるようになる。東洋医学やマクロビオティックなど様々な養生法を学び実践する中で自然に寄り添う暮らしの大切さに気づき農家を目指す。震災を機に千葉県へ移住し、農業の道へ。農園運営と古民家カフェ立上げ、インターナショナルスクールでのノンミート給食シェフなど食と農にまつわる学びと実践を経て2015年栃木県那須郡に移住、那珂川町にて夫と共に「小鮎農園」をひらく。現在は料理研究家としてメディアへのレシピ提供のほかケータリングや養生教室講師として活動中。北京中医薬大学日本校薬膳専科卒業。国際中医薬膳師

緑の  
Midorino

〒319-2131 茨城県常陸大宮市下村田204-2  
Tel / Fax 0295-52-6800  
e-mail midorino@seimiya.co.jp  
営業時間 11:00～17:00  
営業日 企画・イベント時にオープン

