

養生書『遵生八牋』

「飲饌服食牋」

ー 食べ物から見てくる、時代と健康観 ー

明代の文人、高濂が記した養生書『遵生八牋』の中から、飲食をテーマにした『飲饌服食牋』を取り上げ、当時の養生観や料理などをご紹介します。現代に通じる、健やかに生きるため智恵や工夫を中国の古典から学びます。



日時：2025年11月21日(金)
13:00～15:00

会場：本草薬膳学院 東京校 教室
及びオンライン (ZOOM)

※見逃し配信（録画視聴）
はございません

受講料：6,050円（税込） 定員（教室）：先着30名
受講条件：本草薬膳学院の在校生、及び卒業生



くさのみほ
講師：草野 美保 先生

十文字学園女子大学 人間生活
学部健康栄養学科 准教授

（公財）味の素食文化センター勤務を経て、2024年4月より現職。専門分野は食文化、とくに中国各地の食文化や、日本における中国料理の受容・発展について研究を行っている。著書：『遵生八牋：飲饌服食牋—明代の食養生書』、『中国料理と近現代日本：食と嗜好の文化交流史』、『日本の食の近未来』（いずれも共著）

お申込方法

右記専用QRコードよりお申込み下さい。

※東京校で参加とオンライン、別々になっておりますのでご注意ください。
自動返信メールにて受講料お振込み口座のご案内をお送り致します。
※お振込みいただいた受講料は返金できません。予めご了承ください。

申込・振込締切：2025年11月16日(日)



東京校で参加



オンライン

【お問合せ先】 本草薬膳学院

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町2番6号 東京セントラルプレイス2階
Tel：03-6206-2751 E-mail:yakuzen@honzou.jp URL:https://www.honzou.jp/