

# 2023年度「桃谷樓 美味薬膳の会」のご案内

奈良 日時：2023年11月26日（日）18:00～

※受付：17:30～

会場：桃谷樓 西大寺ならファミリー店

お電話 0742-36-5646

大阪 日時：2023年11月28日（火）18:00～

※受付：17:30～

会場：桃谷樓 阿倍野賓筵（あべのハルカスダイニング13階）

お電話 06-6625-2373

料金 お一人様10,000円（税・サービス料・ファーストドリンク付）

※要予約 お申込み受付：11月23日迄 ※定員になり次第、締め切りといたします。

## ～YAKUZEN・旬の力～

からだを癒し 冬に備える

【潤肺補腎・補気健脾（じゅんぱいほじんほきけんび）】

秋は、短い間に真夏から真冬へ向かい、寒暖差が大きく空気も乾燥もする為、体調を崩しやすい時季です。

中医学では、潤いを好み、乾燥を嫌う五臓の「肺」が影響を受けやすい季節とされます。

この時季の養生には、身体に潤いや元気の源を補い、肺や胃腸の調子を整えることが大切であると考えます。

暑さでダメージを受けた体を癒して体力を回復し、本格的な寒さに備えて体を整えましょう。

