



あなたが『薬膳』と出会うことで少し、生きることが楽になったり、
もっと食べるのが楽しくなったり、より大切な人が理解できたり、
なにより、自分が自分らしくいられることに幸せを感じてもらえたら…。

「MIL.」がお伝えするのは『薬膳』という考え方。
それは自分の体質・体調・季節・環境にあった食事を通じて
身体の不調を予防・改善していく食べ方の知恵。
時に優しく、時に厳しい、
野菜や果物、ハーブや、生薬たちの持つ声なきメッセージに耳を傾け
自然とともに暮らしていくことの心地よさを丁寧にお届けします。
自然の恵みのチカラをかりて、
“こころ”も“からだ”も毎日、元気に豊かで過ごせますように。
それが「MIL.」の願いです。

MIL. 主宰 プロフィール

朝岡 せん asaoka sen

国際中医薬膳師／日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ

アメリカ・NYに生まれる。

家族が体調を崩した時に食材や食事から健康を調える重要性を痛感。

野菜を学び、薬膳を習得し、「やさしい、野菜と薬膳の食事 MIL.」として2008年より名古屋市内カフェにて
毎月1回の薬膳ランチの提供や、パーティなどでのケータリング、『野菜と薬膳』をテーマにした講座では
のべ約1000名以上の受講生にその魅力を伝える。

◎ これまでの活動

日本野菜ソムリエ協会主催「野菜教室」講師

中日文化センター「野菜と薬膳の知識」講師

出張カフェ(薬膳ランチ)、出張料理教室、講演、テレビ・雑誌の取材、

料理コーディネーター、ケータリング(パーティ、弁当など)、レシピ提供、コラム執筆など。

「やさしい野菜と薬膳の食事 MIL.」主宰。





【プログラム】

プログラム ① 基本のやさしい、野菜と薬膳の料理教室（第2月曜～金曜、第3月曜～金曜）

四季、環境、体質に合わせて組み立てるオリジナルメニューの調理実習

プログラム ② やさしい、男の薬膳料理教室（男性のみ、月1回開催）

料理初心者でも理解できる日常に活かせる薬膳料理教室。

作ることも易しく、カラダにも優しい料理を丁寧にお伝えします。

食養生を楽しく美味しく学びながら、ご自身が自分にとっての「食医」最高の医者になりましょう。

プログラム ③ 女性力を育む薬膳料理教室（第4金曜夕／第4土曜開催、全6回の連続講座）

本当の女性力とは何か？キラキラ輝く人生をデザインしていくには？

美容、月よみ、ココロ、女性ホルモン、子宮力、免疫力、冷えなど、薬膳の視点でどう養っていくのかを、講義、調理デモ、試食をいれトータルで学んでいきます。

※その他、ワークショップ、子どもの野菜教室なども実施予定です。

MIL. ロケーション

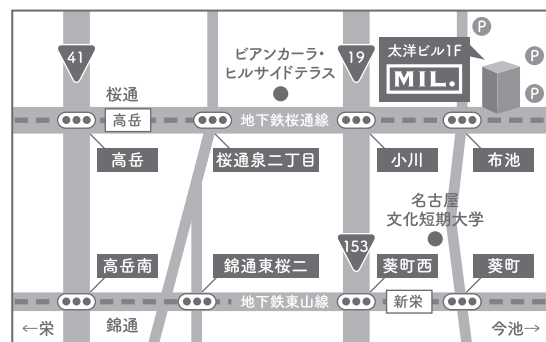
名古屋市東区代官町39-22 太洋ビル1F

地下鉄東山線[新栄駅]より 徒歩約8分

地下鉄桜通線[高岳駅]より 徒歩約7分

E-mail ▶ sen@mil-1000.com

URL ▶ <http://www.mil-1000.com/>



P:コインパーキング

