

## 第2回健康セミナー「病気にならない朝カレー生活」

- 開催日 : 平成25年7月20日(土)
- 会場 : 埼玉県民活動総合センター セミナーホール2
- 講師 : 日本薬科大学学長 丁 宗鐵 氏



熱弁をふるう丁宗鐵学長



貴重な解説に聴き入る受講生の皆様



薬膳カレーを味わう受講生の皆様



ランチオンセミナー形式の講座

### ・・・内容・・・

日本人の「国民食」ともいえる、みんなが大好きなカレー。カレーを朝に食べるだけで、幅広い健康効果が得られます。日本薬科大学学長 丁 宗鐵氏を講師にお招きして、朝カレーの効用などについて解説いただくとともに、丁氏が考案された「薬膳カレー」を試食しながらの講義をランチオンセミナー形式で行いました。

朝カレーを食べることによる腹部体温の上昇や脳血液量の増加について、分かりやすく解説いただきました。さらに、腸内環境や摂養【摂生(予防)+養生+保養】の重要性について貴重なお話も伺いました。

丁学長のお話は、はっきりとした口調で端的。とてもわかりやすいと好評でした。また、質疑応答の時間には多数の質問が寄せられ、それにも丁寧に説明していただきました。