

Zoom & YouTubeで学ぶ 中国茶講座 プラス

お茶の発祥地ともいわれ、地域や季節によってさまざまなお茶文化を育んできた中国には、数百種類ともいわれるお茶が存在します。それぞれ異なる製法で作られ、異なる効果をもっています。全5回の講座では、多様な中国茶の文化と知識を理解し、日常生活や気候、気分や体質、体調に合わせて自分のお茶が選べるようになることを目指します。本講座は2023年4月に開催した内容に新たな項目をプラスしたものになります。

回数	Zoom配信日	講義内容
第1回	10月15日(日) 13:00-16:00	■お茶の概説 お茶の起源、歴史の変遷、中国名茶及びその産地、日本と世界へのお茶の伝わり方など ■お茶の食用と薬用効果 お茶と寒熱の性質、甘苦などの味、五臓との関係性など ■茶肴(料理)：茶菓子、ミルクティーなど
第2回	10月22日(日) 13:00-16:00	■六大系の基本茶の話 白茶、緑茶、黄茶、紅茶、青茶、黒茶の特徴および産地の紹介など 六種類のお茶の製茶方法、発酵度合の違いが効果に及ぼす影響など ■茶肴(料理)：広西油茶など
第3回	10月29日(日) 13:00-16:00	■お茶の日常生活における応用 時間帯、気温、季節、食事に合わせたお茶の選び方など ■非茶のお茶 - よく使われる薬茶と健康 バラ、菊花、金銀花、桂花、枸杞、ナツメ、大葉、生姜、薄荷、シナモン、甘草、ドクダミ、杏仁、陳皮、ハト麦、杜仲、桑葉、麦茶、ゴボウなどの素材のお茶応用方法など ■茶肴(料理)：茶葉水餃子など
第4回	11月5日(日) 13:00-16:00	■体質に合わせたお茶の応用 ご自分の体質の判断、異なる体質に合わせたお茶の選択方法など ■茶肴(料理)：龍井エビ炒めなど
第5回	11月12日(日) 13:00-16:00	■症状や病気によるお茶の応用 風邪、咽頭痛、咳嗽、食欲不振、冷え性、胃痛、腹脹、視力低下、むくみなど様々な症状に対する素材の選択やブレンド仕方など ■茶肴(料理)：黒茶煮鶏など

受講料

33,000円(税込)

講義視聴方法

下記の①と②両方ご利用いただけます

① Zoom配信

PC・スマートフォン・タブレットで受講できます。

② YouTube

Zoom配信の時間にご都合がつかない方は講義映像をYouTubeでご視聴いただけます。復習にもご活用ください。

講師



劉梅 / Ryu Mei 先生

中醫師・中国広西省亜健康協会理事
中国黒龍江中医薬大学卒業後、中医内科医師として勤務。日本国内では北海道大学医学部客員研究員を経て「薬日本堂」に約20年間勤務。講義は日本語で行います。

お申込み方法

<https://chuigaku.ne.jp> ▶

上記サイトのお申込みフォームからお申込み下さい▶



一般財団法人
ヘルスケア社会医療研究所

〒186-0004 東京都国立市中1-18-25 松岡ビル305

✉ chuigaku@vesta.ocn.ne.jp TEL:042-505-9145