

ポートアイランド図書館テーマ展示.

医  
食  
同  
源

楽しく身につく

# 医食同源セミナー

ハーブやそのエッセンシャルオイル(精油)は古くから、心身のバランスを整えたり、病気の治癒にも用いられるなど、伝統医学において中心的な存在でした。

今回は、家庭でも日常的に使われているハーブに焦点を当て、毎日の生活の中で実践できる健康のための知識を学びます。ハーブティーを試飲したり、目の前でエッセンシャルオイルを抽出したりなど、体験しながら楽しく身につく講座です。



7月15日(水) 13:00~14:30

**受付**…12:30より、受付開始。

セミナー開始までは、図書館内を自由に見学してください。

**申込**…お名前、ご住所、お電話番号、ご職業、参加人数を明記のうえ、下記連絡先までお申し込みください。

**講師**…神戸学院大学薬学部 平野裕之先生、神谷浩平先生

**料金**…無料



どなたでもお気軽に  
ご参加ください!

神戸学院大学ポートアイランドキャンパス図書館

☎ 078-974-4127

FAX 078-974-4129

✉ [kpc-lib@j.kobegakuin.ac.jp](mailto:kpc-lib@j.kobegakuin.ac.jp)





ハーブティーの  
試飲ができます！

# くすりになる食品と 医薬品の効果を妨げる食品

講師：神戸学院大学薬学部 平野裕之先生

日本で伝統的に使われてきたハーブから、最近注目されている南米のハーブなど、家庭でも料理やハーブティーに使われている数種類のハーブについて、その効能や利用方法を学びます。食品として扱われるハーブは基本的に安全ですが、とりあわせによっては、より効果的に健康を促進させたり、逆に医薬品の効果を妨げることになったりします。ナズナやスギナ、タンポポなど、誰もが知っている植物の、一般にはあまり知られていない効能などもご紹介します。実際にハーブティーを試飲して、味と香りを感じてください。



ハーブの香りをお楽しみください

# エッセンシャルオイル のおはなし

講師：神戸学院大学薬学部 神谷浩平先生

エッセンシャルオイルは、家庭などでもアロマセラピーや化粧品など多く利用され、とても身近な存在になっていますが、ヨーロッパでは医療目的で使われてきました。この講義では、専用装置を用いて植物からエッセンシャルオイルを抽出するところを、目の前で実演し、それぞれの色と香りをみなさんに体験していただきます。



セミナー前の腹ごしらえに…

図書館×ジョリポー

## 医食同源 コラボランチ

ポーアイキャンパス内、レストラン『ジョリポー』では、健康を考慮したメニューを期間限定でご用意しています。ぜひご賞味ください。



写真はイメージです