

2016. 10. 12 【校内カルチャー】

セルフメンテナンス・ドット・ビズ主宰、養生スタイリスト+スパイスコーディネーターのIKUさんをお迎えして「冷え取り！チャイマサラ講座」を開催しました。

自分の冷えのタイプを知り、タイプ別の養生方法や身体を温めるスパイスの取り入れ方を学び、各自オリジナルのチャイマサラをブレンドしてみました。また皆さんでチャイを作り、試飲しました。スパイシーなチャイを飲んだ後は身体がポカポカしてくるのが実感できました。スパイスの効能と簡単活用術を知ることで、日々のお料理に気軽に使うことが増えそうで嬉しく思いました。

日頃家族の健康には気を配っているものの、つつい自分のことは後回しになってしまうかたも多いのではないのでしょうか、自分の健康を改めて考える良い機会となりました。

ご参加くださった会員のみなさま、ありがとうございました。

