



千里の道も一歩から

五期卒業生 白田 君子



本草薬膳学院五期生の私は、卒業二年目にして国際薬膳師の資格取得にチャレンジしようと思立ちました。かつて学んだ教科書や問題集を読み返し、難航しながら新たな気持ちで復習しているうちに食薬、方剤、内科学、弁証施膳など少しずつ思い出されて来ましたが、古希を迎えようという年ですから記憶力や理解力は唖然とするほど衰えていて、老化の中にいる自分を思い知らされました。「千里の道も一歩から」と申します。夢の実現をめざして、同じ志を持つ世代の異なる方々と一緒に、八分野のむずかしい中医薬膳学を学べたことは私の人生にとって大きな喜びと励ましになりました。「一期一会」という言葉をしみじみ感じます。試験に自信を失いかけた私を励ましてくださった学院の劉先生、分かりやすくアドバイスをいただいた星先生、平尾先生のおかげで国際薬膳師の一員となれたことを深く感謝いたしております。また、一緒に受験した同期の島田涼子さんにはいろいろと助けていただき試験に臨むことができました。

私は幼少の頃、身体が弱く両親にずいぶん心配をかけたのですが、成人してからは栄養学や食事療法などに関心を持つようになり、漢方薬を服用するうち、中医学に中医營養薬膳学という分野があることを知りました。六十三歳のときに会社を辞めましたが、その前後に私の両親が亡くなり、さらに夫の両親つまり義父母をみとって、老いとは、

医療とは、ということに疑問をもつようになったのです。両親らの介護から開放され、自分の自由になる時間が持てるようになった六十八歳の私は、長年の夢をかなえたいと思い、何仲涛先生の紹介により本草薬膳学院に入学できたことを誇りに思っています。

中国古代から伝承されて来た中医学の「黄帝内経」という理論は脈々と現代に生き続けており、私たちはその大きな恩恵を受けています。先日読売新聞で、東大が中心になって老年学（ジェントロジー）に関する産学協同プロジェクトを立ち上げるという記事を読みました。健康や医療、就労、社会参加など総合的なプランをつくらうというのです。高齢社会が進む中、予防医学（未病の医学）- 医食同源という優れた理論を持つ中医營養薬膳学が大きな貢献をすることは間違いありません。

私自身と家族、大勢の人々に薬膳が心と体にやさしく役立つことで、中医營養薬膳学の広い世界へ一歩を踏み出すきっかけになったという思いがいたします。薬膳を通じて老化防止に腎気を補い養生をして元気な高齢者になりたいと思っております。本草薬膳学院の劉先生をはじめ諸先生方に心より感謝申し上げます。これからは国際薬膳師の仲間入りをさせていただき、知識も経験も浅い私ですが、先を急がずじっくりと勉強して行きたいと思っておりますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



夏期スクーリングに参加して

通信教育コース 鉤 寿子

新幹線に乗り東京へ向う私は、不安より期待でワクワクしていました。私は通信生なので、自宅で一人勉強を進めていかななくてはなりません。薬膳は勉強するほどに難しく、その奥の深さにはただただ戸惑うばかりでした。なので、日頃の疑問や悩みが解消出来ればと、この日を楽しみにしていました。実際、スクーリングに参加して劉先生の熱心な講義は大変解りやすく、興味深いものでした。中医学を中国大陸の地理、歴史から説明して頂き、また、哲学、文学からも切り離して考えることは出来ない薬膳の奥深さに、ますます興味は深まるばかりで、薬膳に終わりはないんだ、日々探求の毎日なんだと、実感しました。午後の講義の後には、調理実習が安里先生の指導の下、実施されました。皆、和気藹々と段取りよく進めることが出来ました。初日は自己紹介もあり、輪になって皆で楽しく頂きました。薬膳を学ぼうと思ったきっかけは、人それぞれ違いますが、話すほどに、皆、同じ疑問や悩みを持っていて、私だけじゃないんだ！と分かり、お互い励ましあい、夢を語り合い、本当に楽しい3日間でした。今回のスクーリングで得た、先生方や仲間とのご縁を宝物にし、目標新たに日々勉強に励もうと心に誓いながら帰路につきました。本当に3日間お世話になりました。ありがとうございました！

凌霄花（りょうしょうか）
科 目 ノウゼンカズラ科
原産地 北アメリカ、中国
収穫時期 花：7～8月
調理方法：茶、煎服
性味 帰経：微寒、辛、肝、心
働き：活血破お、涼血祛風、清熱止血



身近な中薬

名古屋教室 原田 文恵

今年も我が家の庭に夏の訪れを告げるオレンジ色の花が咲きました。「ノウゼンカズラ」といいます。実はこれは「凌霄花」という中薬なんです。まるで真夏の太陽を思わせるオレンジ色のこの花は我が家の狭い庭も私たちの心もパッと明るいきげにしてくれます。さて、このノウゼンカズラに限らず、私たちの身近なところにはたくさんの中薬があるのをご存知でしょうか。私は散歩が趣味なのですが、道端に生えている何気ない雑草のなかにもたくさんの中薬があります。蒲公英（たんぽぽ）、魚腥草（どくだみ）、馬齒莧（すべりひゆ）、敗醬草（おみなえし）・・・また、庭に咲く花もノウゼンカズラをはじめ、牡丹、梔子、菊花、金銀花、石榴などあげればきりがありませんが、日本で昔から民間薬として使われてきた薬草も含めると、私たちはたくさんの中薬に囲まれて暮らしているんですね。それを学問として発展させてきた中医学はすごいなと改めて思います。そして、その自然の「天の気」、「地の気」の間に私たち「人の気」は生かされているんですね。日常の生活で、中薬を薬膳に生かすことはなかなか難しいですが、少しずつ身に付けていけたらと思います。