



## 卒業テスト 症例1：9月5日 顔が赤い、鼻血、のどが渇く、皮膚の乾燥、午後微熱、便秘

### ★10期生1班（田中さん、岩瀬さん、小尾さん、藤井さん、及川さん）

弁証：津液不足証 立膳方法：滋陰清熱潤燥

メニュー ①麦門冬のデザート 豆腐花風 緑豆くずあん

麦門冬、粉寒天、牛乳、蜂蜜、葛、緑豆、枸杞子

メニュー ②ホタテと水菜と卵のお粥 菊花入り

ホタテ(干し貝柱)、水菜、卵、米、松の実、食用菊(菊花)

講師平尾評：

とてもよく考えて結論を出したことがわかりました。

講師加地評：

私も本草薬膳学院の卒業生ですが、私たちが卒業テストを受けた時よりずっと深く考えていて感心しました。



### ★10期生2班（藤田さん、福田さん、杉山さん、小川さん）

弁証：陰虚証 立膳方法：滋陰清熱

メニュー ①銀耳と卵と野菜のスープ

銀耳、卵、トマト、白菜、白葱、生姜

メニュー ②豚肉のチーズ巻

豚肉、チーズ、黒胡麻、白胡麻、枸杞子、

白菜(山東菜)、セロリ、蜂蜜

講師平尾評：

弁証するときのポイントになる症状を覚えましょう。

講師萬谷評：

皆さん、大きな間違いはなかったので、いままで講義した内容を理解していることがわかって安心しました。



症例2： 16才・女性生理痛がひどい、毎回生理がくる時に、偏頭痛、下腹部が痛い、出血の中に黒い固まりがある。手足が冷たい。生理期間に下痢しやすい

### ★10期生3班（浜野さん、八巻さん、三宅さん、斉藤さん、湯上谷さん）

弁証：血瘀証、腎陽虚証 立膳方法：活血化於、温腎助陽

メニュー ①鶏肉と海老、野菜のホイル焼き

鶏もも肉、玉ネギ、赤ピーマン、しし唐、南瓜、海老、レモン

メニュー ②白玉のサンザシ黒蜜かけ

白玉粉(白・ヨモギ) 黒砂糖、黒胡麻、サンザシ酒、生姜、枸杞子

講師平尾評：

弁証はなぜ、その症状が現れるようになったかをよく考えましょう。それぞれの班がきれいに美味しく作れました。



私は秋田の生まれで、季節になると父や祖父母は薬草や山菜を採って来る為、私も幼い頃から自然に触れる事が多く、日常生活の中で「虫刺されに効く薬」「血止めになる薬」「胃の薬になる薬」など、葉っぱには薬効がある事を教えてもらいながら育ちました。山から採って来た薬草を干したり、果実酒、山菜の塩漬けなどがたくさんある祖母宅は、まるで『魔女のおうち』のようで、薬草や山の話をワクワクして聞きながら、いつか私も魔女になりたいと思ったものでした。しかし、大人になり、夢のような夢はいつしか現実から遠いものになり、私も忙しく時間に追われる現代人の1人となりましたが、春には春の、冬には冬の暮らしをする祖母を見るたび、自然と共に生きる姿がとても羨ましく、薬草や保存食の使い方を教えてもらっているうちに、植物や食物の持つ効能、体への作用を詳しく知りたいと思うようになり、民間療法や漢方の本を手にするようになりました。そして、薬膳や中医学に興味を持ち、この学院に入学することになりました。学院では、初めて見るもの、聞くことが多く、驚いたり納得したり連続ですが、中医学の「点ではなく線、平面ではなく立体。人は自然の中の一部」という考えに、とても共感し、たくさん生の薬のビンを見た時には、祖母宅の薬草を見てワクワクした気持ちを出しました。そして、薬膳とこの学院に出逢ったことで、魔女になりたいと思った夢を叶えたいと改めて思うようになり、魔法の力を、かつてヨーロッパでは、キリスト教が広まると、植物の力を使い、民間療法を行い、木や草にも神様が宿っていると思っていた人々を「魔女」と見なし、迫害した悲しい歴史が残っていますが、自然を敬い、知識や経験を通して、人々の役立つ人たちのことを「魔女」と言っていたのです。これは、まさに今の私になりたいと思う「魔女」なのです。自然が失われ、その大切さに気づき始めた今、しっかりと中医学を学び個々に合う証を導き出し、アドバイスし、薬膳を施せる、そして人々の生活や経験から発見された植物・食物の力を伝えていくことで、食の問題や、自然の素晴らしさを伝えていける、そんな「魔女」を目指して、1年間の魔女修行を大切に過ごしていきたいと思えます。



## 『憧れの魔女修行』

中医薬膳師土日コース第11期 嶋内 幸