



# 短期セミナー始まる!!

当学院では基本に基づいた薬膳学や中医学の真髓まで学習して参りました。さらなるレベルアップを図るため、皆様がこれまで学んだことをより深く、より身近に、より楽しくまた各国の伝統医学や食文化についての視野を広めるという趣旨の下、皆様のご要望にお応えしましてこの度短期・特別講座を設けました。



第1回目の短期セミナーとして、1月18日(月)に劉海洋学院長による「新型インフルエンザ」の中医学対策についての講座が行なわれました。新型インフルエンザに対して中医学は「傷寒論」と「温病」の違う考え方と治療方法があります。劉学院長は分かりやすく説明し、中国の何箇所かの病院の治療方法も紹介しました。参加者も30名に上り教科書や参考書を持参して来られる方もあちこちで見受けられ、熱気に包まれた中2時間の短期セミナーもあっという間に終わりました。



また2月17日(水)には平尾安基子先生による薬膳茶の講座も行なわれました。今回の講座のテーマは冷え症で、講義の後に冷え症オススメの姜黄生姜茶と肉桂入り五香麵茶、2種類のお茶をご紹介します。教室中なんとも香ばしい香りがたちこめており、試飲の後、参加者の皆さん身体中ポカポカのご様子でした。今後もこのような中医学や薬膳学と関りのある楽しい短期セミナー並びに特別講座を設ける予定です。

どちらの受講料もとても安価に設定し、入学金も必要ありません。お気軽にどなたでもご参加いただけますのでお知り合いの方をお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

## 「本草薬膳学院に出会ってよかった」

中医薬膳師コース11期生 梅宮 光子

入学して早4ヶ月が過ぎようとしています。

思えば昨年、父が水頭症で入院し、元々少食だったのがさらに病院食を食べなくなり、持込可能な許可が出たので、体にいい食事をと薬膳料理教室を探していました。理論と実践のある本草薬膳学院に出会えた時は「ここだ!」と喜んで申し込んだところ、定員オーバーで入学ができませんでした。

その間父は他界し、1年待って入学した価値は充分にありました。何冊もの教科書をキャリアバッグに詰め、大阪から夜行バスに揺られ通学しているうちに風邪を引いてしまい、解表として4種類の中薬を飲んだところ長引く風邪もいつの間にか治っていました。また、生まれつき体が弱かったので四物湯を飲みだすと体のむくみが取れ、ウエストが引き締まってきました。中医学は原始段階の草木に対する知識、人体に対する理解、治療の経験それらを積み重ね、数千年の歴史を経て発展してきた学問です。膨大な資料を1年で学ぼうとする無理はありますが、劉先生の授業で歴史の説明に聞き入ってしまい、ノートをとることさえ忘れてしまいます。理論編の平尾先生の授業は、余談もためになり、それをもノートに筆記したくなり、とても時間が足りません。ヨガのインストラクターをしているので「気血同行」と教えていただいたときは、お陰様でヨガの授業の説明に役立ちました。また、実習編で飯田先生は難解な言葉や理論を、いかに憶えるかいろいろな方法を教えていただき、ありがとうございます。調理後、実際に食べてみて自分の体がどう反応するか毎回楽しみにしています。もっと早く本草薬膳学院に出会っていればよかったと思う今日この頃。これからもよろしく願いたします。



## 『笑顔と喜びに 変えられる日を夢見て』

中医薬膳師コース11期生 杉永 和恵

「私たちの体は食べものでできている」これを知ってから体に必要なものが知りたい、体が喜ぶものを食べたい、そのためには何を食べたらいいの?そんな思いが友達から友達へと伝わり、この本草薬膳学院へと繋がりました。

鹿児島と東京。周りからは「毎月よく行くね!」と言われますが、幸い昨年からは姉夫婦が転勤で東京にいたので、薬膳の勉強だけでなく会える楽しみにもなっています。最初は4人でスタートした土日コースも、今では倍以上に増えました。職業はバラバラですが、みんな薬膳について素敵な夢を持った人たちです。回を重ねるごとに結束力も強まり、学校後に場所を移動して復習会をしたり、先輩たちと一緒に食事をして貴重なアドバイスや経験談を聞かせていただいたりしております。

まだ薬膳を語るには程遠いですが、この本草薬膳学院で学ぶにあたって、熱心に指導して下さる先生方と、それを沢山吸収したくて全国から集まるパワーあふれる仲間に出会えたことに感謝しています。卒業までの間、多くの知識を学び、その学びを私に繋がる大切な人たちの笑顔と喜びに変えられる日を夢見てこれからも楽しんで顔晴り(頑張り)ます。

顔晴る(がんばる)  
何事にも前向きに取り組み、楽しんで目標を達成する!また、毎日笑顔で送れますようにという意味です。

