



# 1月27～29日 冬期スクーリングが行われました

寒さ厳しい1月、本校にて冬期スクーリングが行われました。全国各地から集まった通信コースの受講生の皆さんは、この3日間の講義と実習で、同じ道を学ぶ仲間と共にかげがえの無い貴重な体験をされた事と思います。皆さんお疲れ様でした！ 今後も薬膳学・中医学の学習、頑張ってください！

日付	講義 劉 海洋 先生	実習 安里 清子 先生
1月27日 (木)	四季の特徴 季節の献立作成・美肌	春の薬膳
1月28日 (金)	老化防止・老化防止の 献立作成・慢性疲労	老化防止の薬膳
1月29日 (土)	便秘・便秘改善の 献立作成	便秘の薬膳



## 薬膳を勉強し始めました

通信教育コース 福西 京子

以前より中薬に興味があり、中薬を扱う仕事に就きたいと思っていましたところ、ラッキーにも、薬膳という形で仕事に携われる機会に恵まれ、薬膳を勉強し始めました。

これまでずっと食べ続けてきた食材に、性味・帰経・効能などの薬効があることを知り、野菜って実はすごいらんだと、まず驚きました。目からうろこでした。毎日の食事に健康の素があったとは・・・、ヴェールに包まれた秘密を少し垣間見たようなそんな感じでした。しかし、私はこれまで食事を粗末に扱っていました。情けないです。薬膳を語る資格がないと反省しました。

そして一念発起。これからは食べ物を大切にするぞとの強い決意の基に、おいしい薬膳料理の提供、食材の説明、食べ物を見直す声かけ、そして中国茶・薬膳茶の魅力に迫りたいとの目標を立てました。

中医学(薬膳も)を勉強していると、質問がどっさり頭に浮かんでいますが、聞く人がいない現実に狼狽しています。参考になる本やセミナーなどを紹介していただけると幸いです。また、研究会などを立ち上げることをお許しいただきたいです。ゆっくりと結晶を育てていくつもりです。

未長くお付き合いの程、よろしくお願いたします。



## 冬期スクーリングに参加して

通信教育コース 小倉 聡

私は、奈良で中国料理店のオーナーシェフをしています。店舗では北京ダックも焼きますし、そうした中華食材をはじめ50種に及ぶ野菜類や魚介、肉類、乾物、調味料などに囲まれています。「薬膳料理」を提供したことはありません。中国語表記の食材や調理法にも困まれ、扱う食材の中には「中薬」の範疇に含まれるものも多々あるのに、正確な知識がないため、「医薬食同源」と言われる中華料理の真髄をお客様に提供できずに今日に至ってきました。

その私が、本草薬膳学院の通信コースに入学したのは、もちろん日々の調理に健康的で美味しい食事作りに役立てたいという理由からでしたが、若干、複雑な気持ちも抱いていました。それは、「薬膳」と一口にいっても、その中身や規準はとても難解だということが入学前から見えてきたからです。確かに、難解で奥深いからこそ、安直な「肩書」ではなく、本草薬膳学院という本格的な専門校の門を叩いたのですが、入学後にいざ教科書やプリントに向き合うと、その不安感はずっと強くなりました。

書きかけのプリントも3回分ほど手元に溜まり、結局、一度も提出できずに1年間の大半が過ぎました。

そんな土壇場でのスクーリング参加。結果は、まるで霞が晴れるかのように日光が差し込んできました。

劉先生の講義のおかげで、中医学の世界や体系をたった三日間であるのに、航海の海図を頂いたようです。特に

私には「信仰」の世界から科学の世界への転換を与えてくれました。

「食」それ自身を最も深く見つめる最高の体系だと思えます。頂いた「元氣」を大切にこれからは頑張りたいと思えます。

