



## 第15期中医薬膳師コース(平日・土日コース) 4月よりスタート!

2011年春、東日本大震災という未曾有の大災害が発生し世間が騒然となっている最中、第15期中医薬膳師コース(平日・土日コース)の授業がスタートしました!

中医学の難解な専門用語に四苦八苦ししながら、薬膳の世界に足を踏み入れた生徒たち…教職員一同、全力でサポートしてまいります。

1年後には立派な「薬膳師」になれるよう、頑張ってください!



### 「食の力」はじまりの思い

中医薬膳師平日コース 15期生 小笠原 千裕

認知症の祖父が誤嚥性肺炎をおこした。「今日明日がヤマです」の医師の言葉に皆で涙した。呼吸器をつけ高熱の祖父は、力強く手を握り「腹へた」と言う。本能むき出しの言葉に皆笑い、そして「食」のもつ力の強さを知った。

私はこの言葉に後押しされ今こうして学校に通っている。健康ブームの今、体に対して、食に対しての人々の意識はとも高く、そして、健康情報が世に溢れている。〇〇が体に良いといわれれば、それが、町のスーパーから消え、振り回されている節もあるように思う。それは万人に対して良いものか? 体は単純ではないから興味深くおもしろく、十人十色の健康法、養生法があると思うからこそまた詳しく知りたいと思ってしまう。

入学して二ヶ月、中医学、薬膳学の奥深さに改めて圧倒、食物、自然によって生かされていると(う)ことを肌で感じている。

### 薬膳の勉強を始めて

中医薬膳師平日コース 15期生 横手 佐依

まだ肌寒さの残る4月9日。電車の中から満開の桜を眺めながら、これからどんなことを学ぶのだろうと、年甲斐も無く少し緊張しつつ初めての授業に向かう。一ヶ月前には東日本大震災という未曾有の大地震が発生し、日本中がなんとなく暗い雰囲気覆われている。そういえば、入学願書を送ったのはあの大地震の日だった。

1週間ほど前に届いた教科書は、パラパラとめくってみたものの、難しい言葉ばかりで何のこともやらさっぱり解らない。知っている言葉(正しくは聞いたことがある言葉)といえば、「陰陽五行説」や「食医同源」とかそれくらい。これって占いの類? 陰陽師? 養〇酒のCMで見た? なんて思っている程度。こんな私が授業についていけるのだろうか。かなり心配。

いよいよ授業が始まる。クラスの人数は12~14人程度。遠方から来ている方も多く。朝早くの新幹線に乗って授業に参加しているとのこと。今回は震災の影響で急遽キャンセルした方もいたとか。気の引き締まる思いがした。

授業は興味深い内容ばかり。食材や中薬の一つ一つに性質があり、味があり、帰経があるそう。これは、たんぱく質や脂質、ビタミンやミネラルを何g摂取するかという今まで学んできた栄養学とは異なった考え方だ。毎日の食事で食べている食材やお茶にどんな性質があるのか気になり始める。実習の授業も、普段あまり目にする機会のない食材や中薬の実物を触ったり食べたり。とても新鮮な体験。薬膳料理は基本薄味で素材の味を楽しむそう。中には「ん?」と思うような味のものもあるが、思っていたより食べられるというのが率直な感想。授業が進むと、「昨日の授業で終わっていますね。」との先生の言葉に、「えっ、もう終わっちゃったの?」と焦ることも。宿題はもちろん、復習もしっかりしなくてはと思う。とにかく、覚えなくてはいけないことがたくさんある。

まだまだ、何が解らないのか解らないような状態なので、何を質問したら良いのかも解らないけれど、先生の「一年経ったらいろいろなことが繋がって、なんとなく解るようになりますよ。」との言葉を信じて頑張りたいと思う。

先生方をはじめ、クラスみなさん。これからどうぞよろしくお願いいたします。

一年という通学期間を考えればもう二ヶ月、正直焦りもあるが、何千年という歴史を考えれば本当にスタートにたつたばかり、理解できると思う(こと)こそおこがましいのかもしれない。食事を作る際、体調をみてはハテナ?、食材を手にはその性質にハテナ?、調理法を考えてはハテナ?...まだまだ...でも何だかわくわくしてしまふ。四季に寄り添い体の発する声に耳を傾け、先人達の知恵を借り、養生していく術を身につけるよう努力をしたいと思う。

祖父はヤマを乗り切った。今では表情も乏しく痩せ細ってしまったが、ゼリーを口にし、「おいし」と笑顔になる。「食」の与える喜びの大きいこと! 人は昨日まで食べられていた物が突然今日、口にする(こと)が出来なくなる。「今、食べられる」ということに感謝をし、健やかに生きる術を学びたい。

純粋な祖父の笑顔を見る度、決意を新たにす。

