

本草薬膳学院 教員室 第2回目



ひらお あきこ
平尾 安基子先生

教務主任 講師



受講生の皆さん、こんにちは！ 中医薬膳師コース、通学の理論の講義と通信の添削を担当する平尾安基子です。

私が薬膳に出会ったのは、今から24年前のことでした。父の転勤に伴い、福建省のアモイに滞在していましたが、当時の中国でも珍しい薬膳料理のレストランが1軒だけあったのです。子供のころからかぜを引きやすく、疲れると熱を出し、しかも少食でしたので、薬膳料理はまずいけれども体にいいならと思い、食べてみたらびっくり！ 美味しい！ それに当時の中国の方は、「これは体を冷やすから合わないよ」とか「竜眼肉は女性にいいのよ」などといったアドバイスをくださいました。なんでそんなことを知っているのだろう不思議に思っていました、今思うと中医学の知恵が受け継がれていたのですね。

体によくて美味しいなら薬膳を習いたいと思い帰国しましたが、当時の日本は、薬膳という言葉もめずらしく、当然、学べる場所などありません。そのまま10年以上過ぎ、体調を崩して仕事をやめていた頃、本草薬膳学院を立ち上げたばかりの劉先生に出会うことができました。やっと基礎からしっかり学べると思い、嬉々として始めたものの、しばらくすると中医学の奥深さや大きさに、いったいつになったら全部わかるようになるのだろう？ 本当にわかるようになるのだろうか？ という不安で最初の意気込みはどこへやら…。そんな時、研究科の先生が「面白いなと思って続けていればいから」とおっしゃいました。そうか！ それならもう少し続けてみようと思い、現在も学び続けています。

受講生の皆さんも同じような不安があるのではないのでしょうか？

また、学び続けるには、自分自身で「ああ、そうか!!」と気づいて答えを出すことが次へ進む力になると思っています。そのため、課題や宿題には答ではなく、解答のヒントだけを書いてお返しすることもあります。その添削の厳しさに、泣いている方も多く聞いておりますが(笑)、難しい中医薬膳学も学び続けていると「ああ、そうだったのか!!」と気づける瞬間が必ずやってきます。中医学の面白さを少しでもお伝えできればと伴走者のような気持ちでサポートいたしますので、卒業を目指して一緒にがんばりましょう！

書籍紹介・2

キレイと元気を目指す
女性たちのために…

美・薬膳 (主婦と生活社)

岡央知子(おかおともこ)・著
2011年 第13期 中医薬膳師コース卒業
同年 国際薬膳師取得 現在研究科コース在籍

13期卒業生の岡央(岡尾)知子です！ このたび、主婦と生活社より初めての著書『美・薬膳』が発売になりました。「江口知子」の名前で、美容・健康・ダイエット関係のフリーランスエディターをしております私が、勉強した薬膳の知識と、取材で得た美容の知識を合わせ、女性の“キレイと元気”に役立つヒントをまとめています。薬剤師でも、栄養士でもない私がどのように発信をしてゆけばいいのか、日々、迷いながら、勉強を続けていますが、この本は国際薬膳師としての活動の第一歩。みなさま、ぜひ手にとってみてください！ アマゾン、全国書店にて発売中。

HP「薬膳ノート」 <http://www.yakuzennote.com>



【お詫言】
前号(40号)にて、2013年度春期卒業生名簿に記載漏れがございましたので、訂正いたします。不手際によりご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫言申し上げます。
〈記載漏れ〉
17期平日コース 高岸 由紀



- ◆ 「本草つうしん」は HP(ホームページ)内にて創刊号～最新号(41号)までカラー版をダウンロード出来ます。
- ◆ HP、ブログ等を持っている方で、本草薬膳学院の HP にリンクを貼りたい方は学院までご連絡ください。(但し、HP やブログの内容によってはリンク出来ない場合がありますので予めご了承下さい。)

本草薬膳学院 HP <http://www.honzou.jp/>