



2015年春より中医薬膳師(通学)コース

大阪教室・福岡教室 開講予定!

学生募集開始のお知らせ



本草薬膳学院は現在、学生と聴講生を合わせた延べ人数は2,500名近くになっております。創立以来12年間の間に、数多くの卒業生が全国各地で活躍されております。

学院の更なる発展と薬膳の普及、卒業生が活躍できる場を作ることを目指し、10周年の記念行事の時に今後10年の計画を発表しました。その計画の一つとして2015年4月、大阪教室・福岡教室の設置・開講を予定しています。

東京までは通えないと諦めていた方には、より近いところで中医薬膳学の専門家から理論と実習を直接学べるチャンスとなります。また、費用、教育内容、取得出来る資格は東京の中医薬膳師(通学)コースと同じです。

近畿地方、九州地方にお住まいの方で本格的に薬膳を勉強してみたいと考えている方がお知り合いにいらっしゃる方は是非ご紹介ください。尚、詳細は学校事務局までお問い合わせください。

■ 大阪教室

中医薬膳師(通学)コース

期 間: 2015年4月～2016年2月

(毎月第3水・木曜日 1回6時間 22回)

水: 11:00～17:00 木: 10:00～16:00

開講予定: 2015年4月15日(水) 11:00～

募集人数: 10名

場 所: 刻家 町家レンタルスペース(大阪市中央区)

■ 福岡教室

中医薬膳師(通学)コース

期 間: 2015年4月～2016年2月

(毎月の第2木・金曜日 1回6時間 22回)

木: 11:00～17:00 金: 10:00～16:00

開講予定: 2015年4月9日(木) 11:00～

募集人数: 15名

場 所: 利助キッチン(福岡市中央区)

2015年度 特別・公開講座開講予定 (2014年12月現在)

- 「イタリア薬膳料理【全6回】」(第2月曜日) 新田 玲子先生 1月～6月
- 「講師養成講座【全2回】」(※)先生・劉 海洋先生 1月29日、2月26日 ※受講条件があります。詳細はお問い合わせください。
- 「実用 中医養生法【全6回】」(火曜日) 馮 起国先生 6月～11月

以降、新規講座開講予定。順次お知らせ致します。



2015年度 春期学生募集開始!

第23期 中医薬膳師(通学)コース

・平日コース [第1・3火曜日] (2015年4月1日開講予定)

・土日コース [第2土・日曜日] (2015年4月12日開講予定)

※ 中医薬膳師(通信教育)コースは随時募集

※ 大阪教室・福岡教室は、上記参照



日本橋高島屋草月展
9期卒業生 田中ひとみさんの作品

是非、お知り合いの方をご紹介ください!

ご紹介頂いた方が、中医薬膳師通学コース(※)に入学された場合には、些少なながら謝礼を差し上げます。(※通信教育・研究科コースには適用されませんので予めご了承下さい)

本草薬膳学院

2014年度秋期卒業式・中医薬膳師資格認定式 が行われました

2014年10月13日(祝) 場所:虎ノ門「TOKYO源」



答 辞

中医薬膳師コース第20期生 神保 省三

本日は私達第20期生の為に素晴らしい式典を行って頂き、誠に有難うございます。お忙しい中、ご臨席を賜りました先生方、関係者の皆様に、卒業生一同心より御礼申し上げます。また、未熟な私達を今日まで教え導き、サポート頂いたことに厚く御礼申し上げます。

入学当初は教科書の厚さ・多さに驚き、聞きなれない言葉や難しい理論、沢山の情報量に圧倒され付いて行けるかどうか不安になり、徐々に溜まって行く宿題を何とかこなそうと躍起になっている内にあっという間に卒業の日を迎えた、と言うのが率直な印象です。沢山の教えに対し未だ十分理解しきれていないと反省する反面、私達が得たものは非常に多く、未熟ながらも一つ階段を昇ったような気がします。私の場合は、途中で体調を崩し、教えて頂いた知識を通して自分の体の状態を理解するにつれ、この一年間は自分の体についての学びでもあったと言う事に気づきました。それまで知識で留まっていた薬膳が今では生活の一部となり、役に立っている事を実感しています。

また、授業を通して学んだ事にも増して、先生方、スタッフの皆様、一緒に学ぶ仲間と共有した時間は掛け替えのない貴重なものであったと感じられ、人生の忘れられない1ページになるような気がします。恐る恐る参加した調理実習は予想外に楽しい時間となり、これもまた大切な1ページでした。

入学以来、覚えきれないほど沢山の事を教えて頂きましたが、まだ中医薬膳学の入り口から一部を垣間見ただけのような気もしており、まだまだ勉強が必要と感じています。卒業後はそれぞれの道で薬膳と関わって行くことになります。それぞれのやり方でそれぞれのペースで研鑽し理解を深め、教えて頂いた事を実際に役立てて行こうと思えます。今後ともご指導お願いいたします。

最後になりますが、先生方、スタッフの皆様、短い間でしたが本当にお世話になりました。

皆様のご健康と更なるご活躍をお祈りし、お礼の言葉とさせていただきます。本日は有難うございました。

卒業生並びに 中医薬膳師合格者名簿

(50音順・敬称略)

第20期中医薬膳師コース

池上 初枝	大塚 文枝
神保 省三	高木 智子
竹本 あつ子	田中 恵美子
山岡 真理	吉開 愛

通信教育コース

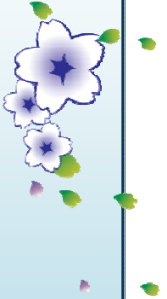
高井 紀子	阿部 詩乃
松宮 弘太郎	松橋 佳奈子
野上 清水	山田 夕紀子
高橋 和文	徳力 早苗
橋上 由香理	

(計17名)

ご卒業、
おめでとうございます!



祝 辞



講師 安里 清子

本日、卒業される20期生(8名)通信生(9名)、共17名の皆さん、おめでとーございます。

今日は台風が来る前に、通学1年間、または通信生として1~2年を勉強し、無事に卒業を迎える事が出来ました。

今の自分と勉強する前の自分、どのように変化しましたか？

薬膳を勉強したくて本校に入り、思ったとおり得たいものを収穫しましたか？

食に対する考え方は変わりましたか？
中医学・薬膳学の基本を理解しましたか？

1~2年間の勉強を振り返ってみると、大変重みのある時と思います。薬膳を勉強しようと思つて本草薬膳学院に入學し、この一年間読めない漢字、分からない内容、次々に配られる宿題に随分悩まされつつも、家事・仕事など忙しい日々を過ごす中、それでも続けて頑張つて勉強し、そして遂に卒業する今日を迎えました。本当にお疲れ様でした。

これから私達は、薬膳の道を歩む仲間になります。

この道は長いです。

「学習するための境目はない」と昔から言われていますから、学校の卒業を迎える日は新しいスタートラインになります。

継続して勉強することは大事です。学校がいろいろな研究科を開設していますので、ご参加をお勧めします。そしてせっかく勉強した薬膳の知識を是非活用してください。

今の世の中、薬膳は新しいブームとなっています。ここで私は、本草の卒業生の皆様に大きな希望を持っています。ブームは消えることがあります。しかし、消えずに生き続けるのは本物です。本校で勉強した中医学薬膳学の真髄を探りつつ、本格的な薬膳学からぶれないよう頑張ってください。

簡単ではございますが、お祝いの言葉とさせていただきます。本日はおめでとーございました。

2014年 北京薬膳研修旅行 ②

第20期中医学薬膳師土日コース

高木 智子、吉開 愛

2014年6月15日(日)~20日(金)【5泊6日】 2年ぶりに実施されました北京研修旅行。前号に引き続き今回は旅行後半、北京見学の様子をお知らせします。

6月18日(水)

朝から、万里の長城、オリンピック会場の見学。万里の長城は考えていたよりも大きく、長くてびっくりでした。急な坂道を登って見た風景は、今でも忘れられません。すがすがしい空気と青空、爽快感は特別でした。万里の長城を横に見ながら森林浴も気持ち良かったです。

午後は、老北京胡同、恭王府の見学でした。

初めての自転車タクシーに乗りました。狭い路地をスイスイ、風を切って心地よかったです。路地の中にある民家の家庭訪問という不思議な体験でした。中庭で家庭の話の聞いたり、仕事の話の聞いたりしました。

6月19日(木)

チベット仏教の寺院の雍和宮、国子監・孔廟の見学。

他の見学地と違って、ゆっくり見る事が出来ました。ちょうど合格祈願の学生もいて、門をジャンプして渡るという風習が見れたのでよかったです。私も一緒に祈願してくればよかったかなと思いました。

午後からは同仁堂で薬を買うというイベントです。たくさんの種類があつて迷いました。説明を聞くにも中国語なので理解するのに時間がかかるけど、すごく楽しかったです。野菜市場には、日本で見る事がない果物や肉類がたくさん目をキラキラ輝かせながら見していました。

食べたい物はたくさんだけど、怖くて食べられない物もたくさん。いろんな食材を見ることができた体験でした。

最後の夜は、食事をしながら歌や踊りをみる事ができました。連日の豪華な食事目を見張るものがあつてけど、最後の夜も美味しい料理に舌鼓を打ちながら、劇も見れて大満足でした。少しお酒も飲みすぎましたが……

北京研修旅行。私にとって多くの発見、感動がたくさんあつて毎日が充実していました。卒業して、今度は自分が合格証書を受け取りに参加したいと思いました。

— 終 —



第20期中医薬膳師コース 卒業テスト

2014年9月21日(日)実施
 本草薬膳学院 教室
 (50音順、敬称略)

チームA【池上初枝、大塚文枝、高木智子、山岡真理】

症例1：9月5日 顔が赤い、鼻血、午後微熱、のどが渇く、皮膚の乾燥、便秘。

弁証 燥邪犯肺陰虚証 立膳方法 潤肺生津清熱健脾

メニュー1 麦門冬の八宝菜

材料

麦門冬、豚肉、黒きくらげ、松の実、くわい、白菜、ズッキーニ、あさり、人参、生しいたけ、ホタテ、オイスターソース、塩、紹興酒、砂糖、醤油、ゴマ油、片栗粉



メニュー2 りんごの杏仁豆腐

材料

杏仁、牛乳、はちみつ、枸杞子、ゼラチン、りんご



症例2：16歳女性 生理痛がひどい。毎回生理が来る時に片頭痛、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

弁証 腎陽虚血瘀証 立膳方法 温陽散寒活血化痰

メニュー1 えびワンタンスープ

材料

えび、山薬、紅花、チンゲン菜、いか、玉葱、生姜、ワンタン、醤油、塩、ゴマ油、醤油、松の実、くわい、白菜、ズッキーニ、あさり、人参、生しいたけ、ホタテ



メニュー2 温野菜のみかんソースかけ

材料

ブロッコリー、白煮豆、人参、落花生、南瓜、みかん、白味噌、黒ゴマ、醤油、酢



Sチーム 【神保省三、竹本あつ子、田中恵美子、吉開愛】

症例1 弁証 燥邪犯肺証 立膳方法 清熱潤肺

メニュー1 百合根と杏仁の茶碗蒸し

材料

百合根、卵、杏仁、湯葉、こんにゃく、水菜、鶏肉ささみ、しいたけ、出し汁(鰹)、醤油、酒、塩



メニュー2 桑葉と豆腐の冷汁

材料

桑葉、木綿豆腐、キュウリ、大葉、みょうが、あご、麦味噌、水、白ごま



症例2 弁証 気滞血瘀症 腎陽虚証 子宮寒湿証 立膳方法 理気活血 温補腎陽 散寒止痛

メニュー1 チンゲン菜と鶏のサフランライス丼

材料

サフラン、鶏、チンゲン菜、玉ネギ、生姜、ニンニク米、バター、塩、醤油、酒、みりん



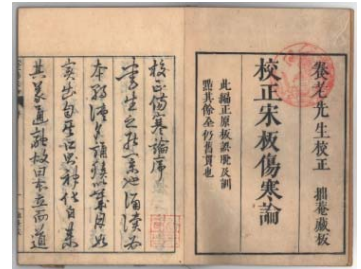
メニュー2 胡桃の汁粉

材料

胡桃、桂皮、玄米全粒粉、松の実、黒砂糖、豆乳



特別講座回顧録 ①-2 「中国医書の歴史を観る」



本学院が過去に開講致しました特別講座・公開講座をピックアップして振り返ります。

今回は前々回に引き続き、2013年3月11日から4回にかけて行われました安部郁子先生の特別講座「中国医書の歴史を観る」です。

1. 中国医学の源流をたずねる

紹介したい書名は『素問』『内景太素』『靈枢』『甲乙経』『難経』『脈経』『脈訣』があります。

1) 中国古典を読むためにすすめたい書籍

- ①『中国古典を読む はじめの一步』 坂出祥伸著 (集広社発行 中国書店発売2008年)
- ②『漢文で読む「靈枢」』 浦山きか著 (アルテミシア発行 森ノ宮医療学園出版部内2006年)
- ③『漢方の臨床』(月刊) 東亜医学協会発行 电脑資料庫というサイトで古典のデータがおかれている。

2) 国指定文化財等データベース 現在「2013年度中には再開する予定です。」と発表されていて閉鎖されているが、再開されれば古典籍の画像が見られる。

3) 他にも多くの研究機関や研究会、研究者のサイトでデータやノートが発表されている。信頼できるサイトのものを利用する。

2. いくつもの源と重ねられた編集

中国古典医書の元になっているものはひとつとは限らない

1) 『素問』より古いかたちの残る本として、『靈枢』があり、さらに『甲乙経』や『内経太素』がある。

藤木俊郎 『素問医学の世界 古代中国医学の展開』(續文堂)。『素問』の元は現在の第4巻、5巻であり、その後第1巻、2巻、3巻が前に置かれた形となり、さらに6巻、失われた7巻、特殊な学派の8巻が付け加えられたのではないか。

2) 『素問』と『靈枢』学説はさまざま 過去の学者の意見

- ① 岡西為人 『中国医書本草考』(井上書店 1974年)
第三節 靈枢 の章

…その著作年代についていろいろな憶測が生じるのは当然で、明の馬蒔のごときは、これを王冰の偽撰であるとする杭世駿とは反対に、素問よりも古いものであるとしているが、多紀氏(『医籍考』)は『靈枢』の文は浅薄薄易でとうてい『素問』の雅古深奥の比でないとし、……

- ② 白杉悦雄 『現代語訳 黄帝内経靈枢』(東洋学術出版社 1999年)

…『素問』と比較すると『靈枢』は基礎理論も説いているが、むしろ診断・治療・鍼灸施術法などの臨床技術をとくことに力点をおいた医書であると言える。

- ③ 藤木俊郎 『素問医学の世界』(續文堂 2008年)

このように、素問の学派から批判されていた古い九針十二原論を編集しなおして巻頭においたことは、靈枢の編者は、明らかに素問に対立しそれを乗り越えることを表明しているのである。

3. 『素問』『靈枢』以前の医書の存在

古くからの異なる解釈が詰め込まれ、整合性はない『漢文で読む「靈枢」』(浦山きか 著) 解釈の系統を意識して読む。

- 1) 『素問』のみに見られる古医書名 五色、脈変、揮度、奇恒、上経、下経
- 2) 『靈枢』のみに見られる古医書名 鍼論、大数
- 3) 『素問』『靈枢』に共通して見られる古医書名 鍼経、大要、刺法、九鍼

講師 安部郁子(あべいくこ)先生のプロフィール

1981年 早稲田大学第一文学部文芸科卒業
2005年より現職
公益財団法人研医会 研医会図書館館長 研究員

(以下、47号へ続く)



『家庭で楽しむ薬膳レシピ』
出版記念パーティーが行われました

9月9日、銀座の三笠会館本店にて、9月20日に発売されました『家庭で楽しむ薬膳レシピ』(緑書房)の出版記念パーティーが行われました。

出版社の緑書房、代表取締役の森田 猛様以下本の出版に御尽力頂きました皆様を来賓に迎え、本に記載されておりますメニューの著者、25名もの先生が、日本、中国から一堂に会し、終始和やかな雰囲気の中で行われました。

先生方には昨年の撮影、そのあとの校正・確認にあたり、多大なるご協力を頂きました。改めて感謝申し上げます。



尚、今回出版された書籍は、学院窓口のみならず全国の本屋、ネット通販でも購入可能です(定価2,800円[税抜])

『家庭で楽しむ薬膳レシピ』
出版記念パーティーに参加して

本草薬膳学院講師 平尾 安基子



前日までの曇り空から一転して晴れ渡り、夏の日差しと心地よい秋の風が交差する中、銀座の三笠会館に於いて『家庭で楽しむ薬膳レシピ』出版記念パーティーが行われました。その日はちょうど9月9日の重陽の節句で、邪気を払って長寿を祝うおめでたい日です。上品で落ち着いた会場の入り口には、出版元である株式会社緑書房様から贈られた美しい祝花が、参加者30名を迎えてくれました。

まず、緑書房の森田社長から本草薬膳学院の薬膳への情熱と執筆者の思いの深さを感じ入ったというお話があり、また、今まで出版記念パーティーを開いた書籍はよく売れるという力強いお言葉をいただきました。次に、劉先生が出版社へ謝辞を述べ、改めて執筆者と編集者を労って下さり、本格的な薬膳レシピの本が出版できるまでの苦労と薬膳の仲間と協力して完成した喜びなどをお話されました。続いて日本の執筆者を代表して稲垣雄史氏から、また中国の代表者として劉海威氏から、素晴らしい企画に参加できたことへの感謝と美しく仕上がった本を手にした喜びなどが語られました。

本に掲載されているレシピは元々、本草薬膳学院創立10周年記念誌から抜粋し、更に改良を重ねたもので、執筆者は当時の実行委員会のメンバーです。久しぶりに集まって和やかに、にぎやかに楽しい時間を共有しました。

執筆者は一人ずつ自己紹介をしながら執筆やレシピの材料集めの苦労や撮影の思い出話、編集者への感謝などを述べました。自身の名前が掲載される本が出版されるのは、とても貴重な体験です。完成した本を見せると家族が喜んでくれたこと、そして、このような機会を設けて下さった劉先生への感謝の言葉を異口同音に唱えました。

『家庭で楽しむ薬膳レシピ』は日本の各都道府県でよく作られている料理と中国の河南省、山西省、上海、福建省の家庭料理を薬膳風にアレンジしたもので、身近な料理と薬膳との関わりがわかるため、親しみのもてるレシピ本です。是非大勢の方々に手にとっていただきたいと念じております。



- ◆ 「本草つうしん」はHP(ホームページ)内にて創刊号～最新号(46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/>



2015年 年間予定

1月23、24、25日	冬期スクーリング(通信生対象) (場所:本草薬膳学院)
2月15、17日	21期生 実力テスト(場所:本草薬膳学院)
3月6、7、8日	国際薬膳師(士)試験受験対策講座 (場所:アットビジネスセンター東京駅)
3月29日(予定)	21期・通信生卒業式 (場所:トウキョウ源)
4月7日(予定)	23期 中医薬膳師平日コース(毎月第1・3火曜日)スタート
4月9日(予定)	福岡教室(毎月第2木・金曜日)スタート
4月11日(予定)	23期 中医薬膳師土日コース(毎月第2土日曜日)スタート
4月11、12日	国際薬膳師(士)資格認定試験(場所:アットビジネスセンター東京駅)
4月15日(予定)	大阪教室(毎月第3水・木曜日)スタート
4月17日	国際薬膳師(士)資格認定試験追試(場所:本草薬膳学院)
5月又は6月(予定)	国際薬膳師(士)認定授与式並びに薬膳の旅 (場所:中国)
7月24、25、26日	夏期スクーリング(通信生対象) (場所:本草薬膳学院)
9月20日	22期生 実力テスト(場所:本草薬膳学院)
10月12日(予定)	22期・通信生卒業式(場所:未定)
10月17日(予定)	24期 中医薬膳師土日コース(毎月第3土日曜日)スタート



本草薬膳学院 教員室 第5回目

安里清子先生

1期卒業生 国際薬膳師
中医薬膳師コース薬膳学実習担当

東京散歩

先日小雨の中「ちいバス」で青山に出かけました。まず始めに赤坂にある和菓子の虎屋本店2Fにある虎屋ギャラリーに着いた。甘い対決「和菓子の東西」展が開催されていた。企画をした虎谷文庫は和菓子の調査、研究、活動を行っており年1〜2回、このような展示会を行っている。

今回、東の江戸(東京)と西(京都・大阪)の菓子の違いが判りやすく楽しめるように展示されている。

まず身近かな「ぜんざい」は京都では一般的に小豆の粒が入った汁粉のことで単に「汁粉」といえば、「こし餡の汁粉を意味する。

一方、東京の「ぜんざい」は餅などに汁気のない餡をかけたもので、「栗ぜんざい」が代表である。「汁粉」には、小豆の粒の入った小倉汁粉(田舎汁粉)と入っていない(御膳汁粉)があり、区別されている。このように地域によって色やかたちや材料・製造の違いを比較してあり興味深かった。

次に南青山にあるビル1Fにある「紅のミュージアム」へ着いた。

「紅」について創業180余年の老舗の伊勢半本店が「紅」の歴史や技を後世に残すため設立された。

その日は「広がる和紙の世界」展が同時開催されており、今和紙は世界無形文化遺産に認定されたこともあり、和紙に感心が高く、多くの人が訪れていた。

和紙については、記録上では610年頃中国から日本へ伝わったとされ、日本では三極(みつまた)・楮(こうぞ)・雁皮(がんび)などの鞣皮(じんぴ)繊維を主原料で強く、しなやかな丈夫な漉き和紙が作られている。

昔の生活用品、衣料品、装身具、雨具など日常利用されていた品々が展示されていた。

先人の知恵で中薬の黄柏を加えたキハダ染めの和紙は苦味のため防虫効果があり、虫から貴重な文献が守られ、現存している。

現在使用されているお札も和紙である。

紅花については、最上紅花を7月頃手摘みし、発酵させ紅餅にし、創業当時と変わらない製法で2人の職人が守り続け、光沢のある美しい紅を作り続けているとの説明があった。

おもてなしの紅花茶をいただき体を温めて、至福の気持ちになりバスに乗り帰途についた。

