



## 薬膳勉強に大切なこと

通信教育コース 中山 愛梨

私は中国広東省出身であり、小さい頃から薬膳の大切さ、身をもって感じていました。特に日本に来てから薬膳のよさをより感じ、数年前から会社員の仕事をしながら、漢方の勉強をはじめました。あれこれ数年間いろいろな学校にお世話になり、知識はたくさん学びましたが、いまひとつ繋がりがうまくできなくて、頭の中に混乱していました。そんな中、本草薬膳学院のスクーリングに参加して本当によかったです。

スクーリングの初日、辰巳先生が季節の特徴の説明から講義を始めました。季節の特徴は他の学校でも何回も聞きましたが、辰巳先生は地理、文化、歴史の観点から、季節の特徴をご説明されました。今までのもやもやがすっきりし、知識がすごく腑に落ち、自分の知識として落とし込めたと思います。また、そもそも薬膳はどのように勉強すべきか、肝心のポイントをコースの中に丁寧に教えていただきました。これから勉強を深めていくよいヒントをたくさん頂きました。

薬膳の勉強は膨大な知識の量です。その中に何が一番大切か、時代が変わっても、変わらないものがあります。初心に戻って、薬膳の勉強と復習がきちんとできた三日間でした。

薬膳の勉強は終わりが無い道です。スクーリングの一番よかったところは、その道の楽しさを教えていただきました。本草の通信に出会えて、本当に幸運だなあと思った今です。これからもスクーリングに学んだことを生かして、頑張っていきたいと思っています。



## 2015年度 冬期スクーリングが 開催されました

2015年1月23日(金)~25日(日)

本草薬膳学院 教室



## 慈愛に満ちたスクーリング

通信教育コース 青木 彩子

万国共通意識の希少で高貴で敷居の高い領域を学ばせていただけ感謝の心で満ち溢れております。更にこの度スクーリング参加の許可をいただき身に余る光栄で御座居ます。

辰巳洋学院長の「今年の干支は羊です。羊は美に関連が有ります。故に今年は美しい年になります。」の旨の御美しい御言葉と太陽の様な笑顔で開催されましたスクーリングで御座居ました。故に御講義は総合考案である時空間・宇宙そして裏表関係を御教示くださいました。実習では目配り・気配り・思い遣りにより美茶・美食・笑顔の好子を戴いた上潤いを共感させていただきました。

心身共にバランスをやじろべいの様に保てることを健康の示標とし健康を全人的に認識し価値観を育み続ける歴史が御座居ます。これからも永遠に努めて参りますでしょう。

価値観の構築に重要な教養が内面化され、深層と成り表層として美しい御言葉遣い・気品ある立居振舞いと成り感謝の心に満ち溢れる行為行動と成ります。諺に「ローマは一日にして成らず」と教訓が御座居ます。御言葉に「皮脳同根」と御座居ます。

食は生理的機能の土台で御座居ますので生命の源の組織におき相関が高く『医食同源』の理を貴校で学ばせていただける縁を大切に育んでゆきます。

中医薬膳師通信教育コースを終了させていただいた後は研究科で学ばせていただけます許可をいただけることを熱望しております。何卒宜しく御願ひ申し上げます。

今後も御自愛くださり御過ごしくください。



## スクーリングで築いた薬膳の『和』

中医薬膳師通信教育コース 池口 浩人

私が薬膳の勉強をする前提には、中国文化にとっても興味があること、「21世紀は中国の時代」であり、急速な発展を遂げつつある新興国中国には敬愛の念を抱いていることです。

子供の頃から、書の魅力にとりつかれ「楷書・行書・草書」など、書体を習うことが大好きで、漢字を学ぶ喜びをこれまで味わってきました。

また、三十代前半で栄養学の道を志し、老人保健施設や病院、それに特別養護老人ホーム等に勤務し、病態食に携わる仕事をしてきて、その延長上に薬膳との出会いがありました。

今回、スクーリングに参加しまして、受講生の皆さんと分かち合い、協力しあいながら理論や実習を学ぶことが出来て本当に充実した三日間でした。特に調理実習では、講義での緊張感から解放され、まだ手慣れない薬膳料理ではありましたが、一人一人が手のひらの愛を重ねながら薬膳の和を築き、素晴らしい逸品を完成させることが出来ました。先生方の講義・実習を通して深く心に残ったのは、中医薬膳学の真髄なるものが弁証論治であり、弁証論治さえしっかりしていれば、身近な食材を使った料理でも立派な薬膳になり、その「食養薬膳」とは、素材の効能を活かした手軽で簡単な、毎日食べられる大変美味い料理だということを実感しました。そしてまた、薬膳料理は食材の彩りや盛り付けの美しさを合わせ持った、芸術性の高い健康料理だと思います。

講義をして頂きました学院長の辰巳先生はじめ、本校卒業生の平尾先生、そして調理実習を担当された管理栄養士の松本先生には、大変熱意溢れるご指導を頂き、先生方の人脈の厚さが伝わってきて、この学院で学ぶ意欲がますます高まってきました。

無事、スクーリングを終了することが出来まして心より感謝申し上げます。

中医学の勉強は大変難解ですが、じっくりと一歩ずつ確実に理解出来るように精進し、師匠や大先輩方、そして薬膳仲間達との貴重な出会いを大切にしながら、今後は現代栄養学の中に中医薬膳の知識を交えて、管理栄養士として更にスキルアップを図り研鑽をつんで行きたいと思っております。

まだ、薬膳の勉強の第一歩を踏み出したばかりですが、未長いご指導ご鞭撻の程、宜しく願い申し上げます。

## 講師養成講座が行われました

2015年1月29日・2月26日 本草薬膳学院 教室

## 2015年度 講師認定試験合格者一覧

【50音順、敬称略】

## 主宰者

歌野 弥生(神奈川県)  
岡尾 知子(東京都)  
春日 初恵(神奈川県)  
古谷 斉児(福岡県)  
津村 尚美(神奈川県)  
鶴井 恵実(東京都)  
渡辺 真里子(大阪府)

## 認定教室名

茴香薬膳教室  
ロータス薬膳教室(東京)  
あおば薬膳教室  
ロータス薬膳教室(福岡)  
まあじよらむ薬膳教室  
薬膳 Life Smiling Kitchen 教室  
清祥薬膳教室

(計7名)

先日、本学院の講師養成講座が開講されました。本学院で長年学んで参りました卒業生が受講され、この度7名の主宰者の薬膳教室を認定致しました。(左記参照)

合格者の皆様の、今後のご活躍、大いに期待しております。

2009年以来、本草薬膳学院は全国各地で教室を展開しております。本学院では今後も、今回のような講師養成講座の開講を予定しております。



今回の合格者に授与された認定証 (上: B4判、右: A4判)



## 連載 特別講座回顧録 ①-3 「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」の3回目です。

#### 4. 参考書として日本人の著作を読む

多紀元簡の『素問識』『靈枢識』をはじめ研究書は多い

- 1) 多紀元簡(もとやす) 『素問識』『靈枢識』
- 2) 多紀元堅(もとかた) 『素問紹識』
- 3) 山田業広 『素問次注集疏』
- 4) 森田幸門 『素問入門』(『黄帝内経研究叢書』所収 オリエント出版社 1987年)
- 5) 中国 胡天雄は『素問識』と『素問紹識』に自らの研究書『素問補識』というものを加えた。  
中国中医薬出版社から『素問三識』という書名で出されている。横組み簡体字。



#### 5. 『素問』と『靈枢』を合わせた書 『内経太素』

唐代の楊上善によって編集された医学理論書

- 1) 『中国医学古典と日本』(小曾戸洋 著 塙書房 1996年)  
十三世紀までは『太素』が『素問』を押し、十四世紀には両者の影響は互角となり、十五世紀は立場が逆転して『太素』は姿を消した。おおざっぱに言えばそういうことになろう。
- 2) ところが・・・失われたと思われていた『黄帝内経太素』が 江戸時代(1820年)、仁和寺で発見される。触発され
  - ① 多紀元簡 『素問識』
  - ② 多紀元堅 『素問紹識』(1846) 『素問参楊』 が成る。『素問紹識』では『素問』と『内経太素』を比較している。

#### 6. 魏晉南北朝より伝わる『黄帝三部鍼灸甲乙経』

本の虫、皇甫謐(214-282)が編纂した医学実用の書 『甲乙経』

- 1) 奈良時代の医疾令第三条に医師の学ぶべき本として指定され、  
医師の試験にはこの本から4つの問題が出される、と規定されていた。
- 2) 中国唐代においては
  - ① 医師は『脈訣』『本草』『明堂』『素問』を読み、
  - ② 医博士は『本草』『甲乙経』『脈経』を教授した。
 『甲乙経』は鍼灸の書として捉えられていたと思われる。
- 3) しかし、奈良時代の日本では
  - ① 医師は『甲乙経』『脈経』『本草』『小品方』『集験方』
  - ② 針生は『素問』『黄帝針経』『明堂』『脈訣』『流注』『偃側図』『赤鳥神針経』等とされている。



(写真は特別講座開講当時の授業風景です)

#### 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

## 2015年度 春期学生募集中!

### 第23期 中医薬膳師(通学)コース

#### 〈東京校〉

- ・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〉

- ・中医薬膳師(通学)コース[第3水・木曜日]  
(2015年4月15日開講予定)

#### 〈福岡教室〉

- ・中医薬膳師(通学)コース[第2木・金曜日]  
(2015年4月9日開講予定)

是非、お知り合いの方をご紹介ください!



# 卒業テスト

## 第21期中医薬膳師コース

平日コース：2015年2月17日(火)

土日コース：2015年2月8日(日)

症例2. 男性 28歳 会社員 結婚半年

症状：2ヶ月以来、胸が痞え、肝区が脹れて痛い、ため息をすると楽になる。食欲不振、腹部が脹れてガスが多い、睡眠が浅い。便が順調であるが時々下痢する。

望診：舌質淡紅・歯痕がある、舌苔白

### チーム名:オレンジカルテット

【 平日コース：池田博明、塩川万理子、西山睦美、野本佳代子 】

#### 弁証 臓腑弁証・肝脾不和証

#### メニュー1

#### 金柑と玉葱の魚蒸し ～柑橘ソースを添えて～



#### 材料

金柑、玉葱、スナップ豌豆、人参、  
鮭の切り身、キャベツ、酒  
A(ソース)  
玉葱みじん切り、陳皮、  
柚子汁、竜眼肉、蜂蜜、  
茯苓粉、生姜すりおろし、醤油

#### 立膳方法

#### 疏肝健脾止痛脾

#### メニュー2

#### ジャスミンと仏手のお粥



#### 材料

ジャスミン、仏手、柚子の皮、  
人参のみじん切り、紅花、  
粳米、大棗、薏苡仁、蕪、  
生姜のみじん切り、三つ葉、  
水



### チーム名:Yz.Children

【 土日コース：北林愛里、高木祐香、鳥飼えり、西原一恵 】

#### 弁証 肝脾不和症

#### 立膳方法

#### 疎肝健脾

#### メニュー1

#### 蜜柑PONリゾット



#### 材料

蜜柑(ポンジュース)、  
仏手(陳皮)、粳米、ハム、  
人参、イカ、玉ねぎ、  
グリーンピース、パセリ(乾燥)、  
白味噌、白ワイン、湯、醤油、  
オリーブオイル、塩、胡椒

#### メニュー2

#### 2色の白玉玫瑰花ミントポンチ



#### 材料

薄荷、玫瑰花、プルーン、  
薏苡仁粉、白玉粉、南瓜、  
蜂蜜、水、ミント(飾り用)



チーム名: チームだいたい

【土日コース: 藤本悦子、湯浅依里子、高木明子】



弁証 肝脾不和証 立膳方法 疏肝健脾

メニュー1

玉ねぎ入り、鱈の水餃子



材料

玉ねぎ、大葉、鱈、舞茸、マヨネーズ、紹興酒、塩、餃子の皮  
 <つけだれ>  
 山査子酢、だいたい、うすくち醤油、水、塩、砂糖

メニュー2

グリーンピースと蛸の炊き込みご飯



材料

グリーンピース、陳皮、米、干椎茸、蛸、はと麦、紹興酒、醤油、塩

症例4. 女性 65歳 主婦

症状: 高血圧5年。降圧薬を飲んでいる。普段腰足がだるい、頭がふらつき、時に耳鳴りがする、眼の乾燥などの症状がある、1ヶ月前から心前区は時々突然痛みが出るが、すぐ緩和できる。睡眠が浅い、時に不眠症がある。

望診: 舌質淡紅・舌体胖大・舌辺に歯痕、瘀点がある、舌苔白、舌下静脈が黒い。

チーム名: 滋陰 men75

【土日コース: 小島恵理子、佐川万里子、西山睦美、谷陽子】



弁証 腎陰虚証 立膳方法 滋陰益腎 活血化瘀

メニュー1

黒胡麻団子のデザート～ジャスミン茶ゼリー



材料

白玉粉  
 <ごま餡>  
 黒練りごま、黒すりごま、黒粒ごま、てん菜糖  
 <ジャスミン茶ゼリー>  
 ジャスミン茶、水、アガー、てん菜糖、干し葡萄、枸杞子

メニュー2

牡蠣とチンゲン菜の紅花ミルクスープ



材料

牡蠣、チンゲン菜、紅花、玉葱、トウモロコシ、牛乳、水、白みそ、塩、米粉、油

チーム名: go!理気棗

【平日コース: 岩倉渚、多田順子、難波馨、森裕美、山本 由美子】



弁証 心腎陰虚証・血瘀証 立膳方法 活血化瘀、滋陰生津、養心安神

メニュー1

ホタテの紅花ソース煮



材料

ホタテ、青梗菜、ドライブチトマト、胡桃、金柑  
 <紅花ソース>  
 竜眼肉、紅花  
 中薬酒(枸杞子、レモン、酒)  
 オイスターソース、葛粉、水

メニュー2

酸棗仁とヒマワリのライスプディング



材料

低脂肪牛乳、ヒマワリ種、粳米、酸棗仁(粉末)、蜂蜜





## 本草薬膳学院 教員室 第 6 回目

## 青木 早苗先生

本学院第 3 期卒業生 国際中醫師  
中医薬膳師 春期土日コース学科担当

中医薬膳師土日コース(春開校) 理論篇の講師をしています。

小学校低学年の時私は蓄膿症で鼻を詰まらせ頭痛もちでした。ある時父が漢方薬を渡してくれ、毎晩食前に飲んで 2 カ月程経った頃、鼻をかんだとき沢山の鼻汁が出て今まで感じたことがないほどの爽快感に驚きました。いつも鼻汁が残っていたのにその時以来すっきりしたのです。



子供心に漢方の力に感激し漢方が大好きになり、大学もサークルは漢方でした。大学で日本漢方と中医学が源は同じだが発展が異なる事を知りました。その頃は漢方を勉強しましたが中医学の本はありませんでした。その後、中医学の本に出会い今までの疑問が解消され、新しい発見にわくわくしました。この中医学の深く楽しい内容を皆さんにお伝えしたくて私の講義は余談が多くなってしまいます。少しでも中医学の魅力を分かりやすく楽しく伝え、本草薬膳学院を選んで良かったと感じていただきたいと汗を流して授業をしています。中医学は自然の中で生きていく基本があり、その摂理が 4000 年前にまとめられており、現在でも通じるものです。この中医学の基本を知り、皆様との出会い・劉先生との出会いを感謝し元気に楽しく過ごしていきましょう。

### 2015 年度

### 国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師

### 資格認定試験受験対策講座 が行われました

2015 年 3 月 6 日(金)・7 日(土)・8 日(日)

アットビジネスセンター東京駅会議室: 203 号室

来月 4 月に行われます国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師資格認定試験に先駆けて先日、3 月 6 日から 3 日間にかけて受験対策講座を開講致しました。本試験を 1 ヶ月後に控え、36 名の受験生が真剣に各先生の講義に真剣に耳を傾けておりました。



詳細は学院にあります募集要項(申込書)をご覧ください。

2015 年中国(北京・貴州)  
国際薬膳師合格証書授与式並びに  
中国研修旅行  
中国薬膳研究会(中国北京)・本草薬膳学院・日本国際薬膳師  
会・本草薬膳研究会 共同主催  
2015 年 6 月 7 日(日)~14 日(日)【7泊8日】



- ◆ 「本草つうしん」は HP(ホームページ)内にて創刊号~最新号(47 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。)