本草つうしん　第50号　2015年12月25日　発行:本草薬膳学院
〒103-0026　東京都中央区日本橋兜町22番6号　マルカ日甲ビル2階　FAX：03-3662-3800　URL：http://www.honzou.jp　E-Mail:haiyang@honzou.jp

2015年度秋期卒業式・中医薬膳師資格授与式が行われました

2015年10月12日(祝)、虎ノ門の中華レストラン「TOKYO源」において、2015年度秋期卒業式並びに中医薬膳師資格授与式が卒業生と講師、スタッフあわせて23名の出席で行われました。

卒業祝辞

学院長　辰巳　洋

本日、ご卒業される２２期生１２名・通信生の１６名、合わせて２８名の皆さん、おめでとうございます。

今日は、よく晴れている日、通学１年間、または通信生として１年、２年を勉強し、卒業する日を迎えました。 今の自分と本草薬膳学院に入る前の自分、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？

この一年間の成果というと、まず、読めない漢字を読めるようになったと思います。それから次々に配られる宿題を全部回答して提出し、中医学・薬膳学の基本を理解したと思います。
またこの一年間は、皆さんが家事・仕事など忙しい日々を過ごす中で学習して、続けて頑張って卒業する今日を迎えることは大変疲れた一年となった事でしょう。

これから私たちが薬膳の道を歩む仲間になります。この道は長いです。「学習するために境目がない」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ので学校がいろいろな研究科を開設していますからご参加をお勧めします。 ９月から研究科の通信教育も始まりましたので、せっかく勉強した薬膳の知識を活用してください。

１０月５日、一つ大きなニュースが中国に走りました。ノーベル医学・生理学賞は中国の屠呦呦氏を選びました。彼女が北京医学院を卒業してから中国中医研究院に就職し、定年まで中薬研究所に勤め、終身研究員兼首席研究員と任命されています。屠氏は国の青蒿素の研究チームの中核リーダとしてチームを連れて、歴代の書籍・本草本・民間方薬から青蒿を調べ、何百回の青蒿の研究実験を行い、時に自ら実験体になり、研究を進んできました。その研究を支えてきた理論は“青蒿一握、以水２升漬、絞取汁、尽服之”という１６００年前東晋時代の『肘後備急方』の記載でした。何十年の研究による作られた薬は世界のマラリアの患者を治療していました。その貢献を認められて今回の受賞に至りました。屠氏は“三無教授（海外留学経験を・博士号を持たず・学士院院士でもない)”科学者ですが、今回は、中国本土初めてのノーベル医学・生理学賞の受賞者が誕生したことですが、それに中医中薬に関する研究ですので、中医人・薬膳人として大変嬉しいと思っています。私たちのこれからの活動にも大きな励みになります。

今の世の中に薬膳は広く知られるようになりました。ここで、本草の卒業生の皆様に大きな希望を持っています。本校で勉強した中医薬膳学の真髄を探りつつ、本格的な薬膳学を、ぶれないように頑張ってください。

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。

本日はおめでとうございました。

卒業生答辞

第22期中医薬膳師コース　石井　恭子

この度は、私達22期生のためにこのような心のこもった式典を挙げて頂き、誠に有難うございます。そして、ご多忙の中ご出席下さいました先生方並びに職員の皆様方、さらに、勉強をする機会を支えてくれた家族にも深く感謝致します。

何かしらの体調不良や薬に頼らず元気に過ごすために薬膳を学びたいという志を持って入学した私達は、慣れない漢字やその意味に苦戦しながらも必死に勉強して参りました。最初は点と点であった知識がいつしか線となり、そして面へと広がり、様々な所でつながり合う事に気が付いた時、学んでいく楽しさと喜びを感じました。途中で投げ出さず最後まで頑張れたのは、解らない所はないか、正しく理解できているかといつも気にして下さった先生方の温かいご指導のお蔭だと思っております。本当に感謝致します。

また、同じ志を持つ者同士で薬膳について語り合うことはとても楽しく貴重な時間でした。ここで出会えた22期生の皆様にも感謝をしたいと思います。

本日、私たちは本草薬膳学院を卒業致しますが、まだまだ薬膳の入口に立ったばかりです。更なる向上を目指して一人一人が様々な形で勉強を続けていきたいと思います。しかし勉強を続ける中でまた壁にぶつかるかもしれません。その時はご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

本草薬膳学院のより一層の発展と皆様のご多幸を願って答辞の言葉と代えさせて頂きます。

祝辞

本草薬膳学院　講師　市川　賢二郎

この度は御卒業おめでとうございます。昨年の十月に皆さんとお会いしまして、あっという間に一年が過ぎてしまいました。

大変重みのある一年だったと思います。薬膳の勉強するにあたり、不慣れな語句、読めない漢字、難解な内容、宿題の多さ等々、随分と悩まされ、そして苦しかった一年だったと思います。しかし、その苦労の結果、今日 良き日を迎えられました。薬膳師になる夢を持たれて、家事・仕事など忙しい日々を過ごしながらも夢に向かって頑張り続け、なかには遠い地方からも受講され、大変苦労された方もいらっしゃいます。今日という卒業の日を迎えられました。

周の時代に書かれた〝(周礼)〟の中に〝食医〟という王族の営養を管理する医者がいたという史実を基に薬膳は発展してきたのですが、これから皆様方にお願いすることは、家族の食医になってもらい、そして社会の食医としての、薬膳師となって貰いたいということです。

口から摂るものだけが、人の身体を作ります。料理こそは人の命を支える最も大切なものだと、この一年間学んでこられたと思います。だからこそ、特別なものでなく、食べる人の心と身体を日々に健やかに保ち得る料理を、考え、作り続けてください。母が子に健やかであれと願う、同じような気持ちで料理というものを考えて作り続けていってください

これから来る少子高齢化時代に対応し、社会貢献していく学問が、正に我々が学んだ薬膳であると、信じて疑いません。正に我々は時代の最先端の学問を学んでいることを、自覚して欲しいと思います。でも、皆様方が学んだことは、中医学の4千年の歴史の中での、ほんの一握りにしか過ぎません。唐詩の中に〝千里の目を窮めんと欲し、更に上る一層楼〟という有名な一節があります。これからも、さらに研鑽を重ねて世に名を残す偉大な薬膳師になって頂きたい。そして、薬膳学に新たなる息吹を吹き込み、日本の風土に合った、生きることに役立つ、自分自身の独自の薬膳を創り出し、自分のため、家族のため、明日のより良い健康のために研鑽し続けてください。そして、人を思いやる心、助けてあげようと思う気持ち、治してあげようと思う【愛しみの心】、色んな事象にも落ち着いて行動し、時の流れに逆らわない【調和の心】、自分を生んで、育てくれた両親、食べ物を与えてくれた生産者、学問を学ばせてくれた社会環境などに、【感謝】の気持ちを忘れず、いつも【笑顔】を絶やさず、夢に向かって更に一歩、高みに上っていって下さい。

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。

本日はおめでとうございました。

～　ご卒業おめでとうございます！～

本草薬膳学院　講師　平尾　安基子

通学生並びに通信生の皆さん、本日はご卒業おめでとうございます。

仕事や家事にお忙しい中、勉強を続けることはとても大変なことだったと思います。　通学生の皆さんは休日を返上して、あるいは遠方から本校まで通い、休んだ時には時間をやりくりして補講を受けなくてはいけませんし、眠気と闘いながら宿題に臨んだこともあったと思います。 また、通信教育はいつでも勉強できる利点がある反面、強い意志がなければ最後までやり遂げることはできません。 ここにいらっしゃる皆さんはご自身を律して、しっかり勉強し、卒業テストに合格されました。 本当によく頑張ったと思います。

そして、皆さんの頑張っている姿に私も刺激を受けています。 例えば、教科書をよく読んでいると思われる質問や、薬膳レシピを作成してきれいに作られている料理の写真にはいつも感心しています。 そんな皆さんの熱心な学習意欲を満たすため、どうしたら奥深い中医薬膳学の面白さを伝えられるかを考え、薬膳レシピの添削ではもう少し工夫すればもっとよくなるようにアドバイスを書き加えています。 最初は薬膳がよく理解できず、料理としてはいいけれども薬膳とは少しずれているレシピを作っていた方が、だんだんと理解し、中医学的な考えを身に付けてきていると感じられたときはとてもうれしく思います。

また、通学生の皆さんがクラスメートと分からないところを共有しあい、教えあったりしている光景をよく目にします。一方、通信生の皆さんもスクーリングに参加して仲間ができ、メールなどで励ましあったりしているという話もよく聞きます。 ご卒業を迎えるにはご自身の努力はもちろんですが、ご家族をはじめ、まわりの方々のサポートがあって、少しずつ前に進んでこられたのだと思います。

ひとりではできないことも仲間が集まれば、大きな成果を生むことができます。
これからは薬膳の仲間として共に歩いていきましょう。

皆さん、ご卒業おめでとうございました。

2015 年秋期卒業生名簿（50 音字、敬称略）

22 期土日コース（12 名）	阿部　美由紀、鮎川　徳子、石井　恭子、大槻　春香、亀山　真紀子、川端　秀美、一寸木　優子、廣本　恵子、堀口　隆子、峯岸　ルミ子、横瀬　真由子、吉田　華織
通信教育コース（16 名）	青木　彩子、荒井　たい子、石田　美雪、鵜飼　真実、遠藤　歩、大塚　亜希子、加藤　弓子、木戸　りんな、久保　千鶴、坂野　美津子、島川　貴子、杉本　良子、塚谷　智美、中村　早苗、吉川　恵美、和田　香苗

通信コースを終えて

中医薬膳師通信教育コース　加藤　弓子

『この薬は一生飲み続けてね。』

数年前発症した喘息は重く、私は退職を択びました。その直後から家族や友人、愛猫までもが相次いで入院・手術をすることに。当時の「せめて身近な人たちと自分の健康を守りたい。」との思いが本草薬膳学院との出会いです。

はやる気持ちとは裏腹にテストの提出はなかなか進みません。孤独感との戦いです。
心が折れそうになった時、支えになったのは先生方のお言葉です。劉先生は、教科書にない生薬の質問にも出典までお答えくださいました。平尾先生には思い込みや勘違いを丁寧に指導していただきました。提出したレシピに添えられるコメントに勇気づけられました。終了時の気持ちは忘れられないでしょう。

現在は体調も調い、無事再就職を果たしました。薬ももう飲んでいません。

卒業式の日、初めて出会ったはずの同期と何時間も話し込んでしまいました。「ここに仲間がいた。」と嬉しさがこみ上げてきました。

もし通信生の方がこの拙文をご覧になっていましたら、決して諦めないでください。
あなたを信じ、支え、共感してくださる方が沢山いらっしゃいますから。

今日はお茶友宅へ薬膳茶研究に行く日です。
慢性肝炎のご主人には、文山包種茶に五味子と大棗、枸杞子をいれてみよう。
胃腸の弱い奥様には咸陽の茯磚茶に干し生姜と無花果を加えて･･･。

このような愉しみも先生方と関係者皆さまの尽力によるものでしょう。

心より感謝申しあげます。そして今後もどうぞよろしくお願い致します。

第 22 期　中医薬膳師コース　卒業テスト

2015 年 10 月 18 日（日）実施
本草薬膳学院　東京校　教室
（50 音字順、敬称略）

症例 1． 女性　４５歳　主婦　結婚
症状：顔色が萎黄、疲れやすい、めまい、四肢の無力感、下肢がむくみ

グループ 1：石井恭子、亀山真紀子、川端秀美、一寸木優子、吉田華織

弁　　証： 脾気虚証
立膳方法： 健脾化湿、補脾益気

メニュー1　鶏と吉林人参のスープ

●材料
粳米、手羽元、
干し椎茸、黄耆、
吉林人参、大棗、
薏苡仁、枸杞子、
生姜、紹興酒

メニュー2　キャベツと豆の陳皮塩サラダ

●材料
キャベツ、
いんげん豆、
蒸し大豆、
とうもろこし粒、
陳皮、塩

症例３． 男性　７０歳　無職

症状：一年以来、夜尿が多くなり、一晩３～４回起きてトイレへ行く。睡眠不足でめまい、無気力、体がだるい、足腰が重たい感じする。

グループ 2：鮎川徳子、大槻春香、廣本恵子、峯岸ルミ子

弁　　証： 腎気不固証・脾腎陽虚証
立膳方法： 補腎固気・温腎補脾・利水滲湿

メニュー1 ポカポカ海老団子と蓮子のスープ

●材料
海老、干し海老、ニラ、生姜、長芋、干し椎、蓮子、とうもろこし、蓮根、卵白、片栗粉、醤油、塩、ごま油、水

メニュー2 サトウキビのくるみゆべし

●材料
胡桃、桂子、蓮子、白玉粉（もち米）、粉末さとうきび糖、茯苓、桃仁、醤油、蓮子、桂子煎じ液、片栗粉（まぶし用）

グループ 3：阿部美由紀、堀口隆子、横瀬真由子

弁　　証： 脾腎陽虚症
立膳方法： 補腎固気・温腎助陽

メニュー1 海老団子粥

●材料
海老、烏賊、卵白、生姜、片栗粉、塩、粳米、黒胡麻、黒豆（水煮）

メニュー2 にらとちぢみと山茱萸のタレ

●材料
米粉、長いも、玉子、水、塩、桜えび、にら、しし唐、とうもろこし、油、山茱萸、水、醤油、ゴマ油、長ネギ、生姜

教室紹介

～福岡教室～

今年の４月、中医薬膳師通学コースに新しく大阪教室と福岡教室、２つのコースが開講しました。　今回は福岡教室を紹介いたします。　今期は福岡や大分、鹿児島から６名の学生が入学されました。　後に１名、東京校から編入し現在では７名の方々が講師の古谷・辰巳両先生の指導の元、卒業を目指して頑張っております。

左）教室は福岡市内のビルの 10F　中央）午前の講義　右）午後の実習授業の様子

本草薬膳学院福岡教室で薬膳を勉強してきて今、思う事

23 期中医薬膳師コース　福岡教室　　鎌田　みどり

本草薬膳学院との出会いは私が勤めている会社が制作に関わった通信教育でした。 制作されていく教科書に書かれた内容は今まで読んできた沢山の薬膳の本とは別世界のものに見えました。
そんなある日、福岡校が開設されるとの話を聞き、あの辰巳先生からの本格的な勉強が福岡で出来るなんて、こんなチャンスは他に無い！と鼓舞して申し込みました。

たぶん同じクラスの皆さんも同じ気持ちだったのではないでしょうか。最初の授業の日、他の皆さんも期待と緊張の中、と ても嬉しそうだったのを覚えています。
辰巳先生の授業は、外側から見ていた薬膳とは全く違う、広くて面白くて深い薬膳中医学の世界へと連れていってくださいました。難しい内容を丁寧に様々なエピソードを交えて教えてくださいます。

でも！はじめての薬膳中医学は覚えることが多くて、漢字書くだけで精一杯、なかなか全部がつながらない、頭の中はパンク状態でした。 実は恥ずかしながら今もまだそんな状態です。
授業が進むうちに困惑や焦りもプラスされて宿題の難しさにすっかり自信を無くした私を優しく励ましてくれた古谷先生や、共に学び色々教えてくれる同じクラスの仲間に感謝しながら只今無我夢中で卒業を目指しています。

この先の景色はまだまだ見えませんが、一生かけて取り組みたくなる薬膳中医学と出会えたことをとても嬉しく思います。

※次号(51 号:2016 年 3 月 15 日発行予定)では大阪教室を紹介致します。

2015 年度　春期学生募集開始

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、ご入学（中医薬膳師 通学コースのみ）されました場合、些少ながら謝礼を差し上げます。

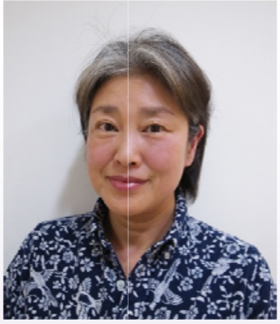
◆ **中医薬膳師・家庭薬膳（通学）コース**

東京校	**平日コース**	[第 1･3 火曜日]	(2016 年 4 月 5 日開講予定)
	土日コース	[第 2 土･日曜日]	(2016 年 4 月 9 日開講予定)
大阪教室		[第 3 水･木曜日]	(2016 年 4 月 20 日開講予定)
福岡教室		[第 2 木･金曜日]	(2016 年 4 月 7 日開講予定)
札幌教室 NEW!		[第 4 水･木曜日]	(2016 年 4 月 27 日開講予定)

※　中医薬膳師（通信教育）コースは随時募集しております。

本草薬膳学院 教員室 第９回目

古谷（こたに） 斉児（さいこ） 先生
本学院通信教育コース卒業 国際中医師
中医薬膳師福岡教室 学科／実習担当



福岡教室で中医薬膳師コースの学科と実習を担当しています。
九州では初めての本格的に薬膳を学べる当教室には、第１期生７名の内３名が他県から通われており、今後の九州での薬膳学の広がりが期待されます。
前期授業では皆さん難解な表現と格闘しつつ大変熱心に学ばれ、後期は一層、中医薬膳学に対する理解が深まるものと確信しています。

またご多忙な中、遠路ご教授にお越しくださる辰巳学院長と、献身的に実習をサポートしてくださる山口恵さんに改めて心から感謝申し上げます。

さて近年は、疾病を診る医療から、人を診る医療へとニーズが変化しており、まさに中医薬膳学が求められる時代だと感じます。

健康・未病・病気、いずれの人も積極的に人生を送れるよう、心を含めた体全体のバランスを調え、自然との調和を得ることの重要性に多くの人が気付き始めています。

皆さんはすでに整体観念と弁証論治を学びましたが、さらに知識を深め、日々の食事を調え多くの実践を積んでください。

そして生涯にわたり様々な分野で活躍し、人々の健康に貢献されることを願います。
通信教育コースに入学した日から 10 年以上を経ても未だ不肖の私ですが、気持ちを新たに皆さんとご一緒に歩み、少しでもわかりやすく楽しく中医薬膳学の魅力をお伝えできるよう努力精進してゆきたいと思います。

国際中医師資格認定試験が行われました。

去る11月28～29日、本草薬膳学院東京校教室において、2015年度「国際中医師」資格認定試験が行われました。北京から世界中医薬学会連合会の陳立新副秘書長と国際試験部の鄭躍先主任が試験官として来日、緊張と厳粛な空気の中、2日間の試験は無事に終了致しました。

今年は18名の受験生が合格致しました。おめでとうございます！

2015年度 国際中医師試験 合格者一覧

（50音字順、敬称略）

伊藤 美絵	千葉県	須永 千沙	北海道
歌野 弥生	神奈川県	谷津 ななえ	神奈川県
大坪 律子	宮城県	多根 弘子	静岡県
岡野定 玲子	宮城県	武谷 千晶	東京都
河井 利恵	神奈川県	久川 佳子	愛知県
北林 洋子	愛知県	福岡 恵子	東京都
作田 桂子	神奈川県	堀 祥子	京都府
白澤 奈都代	兵庫県	松本 淳	静岡県
須志田 智子	東京都	三上 康介	東京都

左）試験官の陳立新先生と辰巳学院長　右）試験当日の様子

本草つうしん　第 50 号　2015 年 12 月 25 日　発行：本草薬膳学院

〒103-0026　東京都中央区日本橋兜町 22 番 6 号　マルカ日甲ビル 2 階　FAX：03-3662-3800　URL：http://www.honzou.jp　E-Mail:haiyang@honzou.jp

2016 年　年間予定

1 月 22、23、24 日	冬期スクーリング（通信生対象）（場所：本草薬膳学院　東京校）
2 月 5、14、16、18 日	23 期生　実力テスト（場所：本草薬膳学院　東京校、大阪教室、福岡教室）
2 月 5 日	23 期生（福岡教室）卒業式　（場所：未定）
3 月 4、5、6 日	国際薬膳師（士）試験受験対策講座　（場所：ｱｯﾄﾋﾞｼﾞﾈｽｾﾝﾀｰ東京駅）
3 月 16 日	23 期生（大阪教室）卒業式　（場所：未定）
3 月 21 日（予定）	23 期生（東京校・通信生）卒業式　（場所：未定）
4 月 5 日（予定）	25 期中医薬膳師平日コース（東京校：毎月第 1･3 火曜日）スタート
4 月 7 日（予定）	25 期中医薬膳師　福岡教室（毎月第2木・金曜日）スタート
4 月 9 日（予定）	25 期中医薬膳師土日コース（東京校：毎月第 2 土日曜日）スタート
4 月 9、10 日	国際薬膳師（士）資格認定試験　（場所：ビジョンセンター東京）
4 月 15 日	国際薬膳師（士）資格認定試験追試（場所：本草薬膳学院　東京校）
4 月 20 日（予定）	25 期中医薬膳師　大阪教室（毎月第 3 水・木曜日）スタート
4 月 27 日（予定）	25 期中医薬膳師　札幌教室（毎月第 4 水木曜日）スタート
5 月又は 6 月（予定）	国際薬膳師（士）認定授与式並びに日中薬膳シンポジウムと薬膳の旅（場所：中国）
7 月 22、23、24 日	夏期スクーリング（通信生対象）（場所：本草薬膳学院　東京校）
9 月 18 日	24 期生　実力テスト（場所：本草薬膳学院　東京校）
10 月 10 日（予定）	24 期・通信生卒業式（場所：トーキョー源）
10 月 15 日（予定）	26 期中医薬膳師土日コース（東京校：毎月第 3 土日曜日）スタート

新よむサプリ　シリーズ　24 冊

薬膳レシピ 15 品　（発行：株式会社ウィズネット）

本学院の辰巳洋学院長をはじめ講師の先生方と認定教室の先生方が一緒に参加致しました**「新よむサプリ（全 24 冊）」**が 11 月に発行されました。 1 冊につき 1 つのテーマについて中医学の解説、15 品の薬膳メニュー紹介しております。 B6判と持ちやすいサイズです。

東京校の教室に見本がございますので、ご来校の際は是非手に取ってみてください。事務所でも販売しております。（1 冊 500 円）

【薬膳情報サイト開設のお知らせ】

この度、本草薬膳学院から薬膳情報サイトがオープンします。**「薬膳 LAB.」**(http://honzou.jp/wordpress/)で検索可能です。薬膳や中医学の内容を、一般の方向けにやさしい言葉でご紹介。季節、体質、病気などのお話やそれぞれに対応した薬膳レシピも更新していく予定です。その他、学生さん向けの書籍や食薬の販売ページも将来的にオープンする予定になっております。是非ご活用ください。

- ◆「本草つうしん」は HP（ホームページ）内にて創刊号～最新号(50 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/