



## 2016年度春期 福岡教室 ご卒業おめでとうございます!

福岡教室では2月5日に行われた卒業テストの後、市内の老舗料理店にて卒業式を兼ねたお祝いの食事が開催されました。証書授与こそ後日の発送となりますが、学生全員出席され古谷先生、山口先生、辰巳学院長と共に楽しい時間を過ごしました。

### 2016年春期卒業生(福岡教室)名簿

五十嵐 九重、大久保 千絵理、鎌田 みどり、豊田 由美子、野村 安佐子、丸山 裕子、森永早紀子

(50音字順、敬称略)



## 祝辞

本草薬膳学院講師 古谷 斉児

福岡教室に集われた皆さま、ご卒業おめでとうございます!

ずっと薬膳や中医学に興味を持っておられた方、以前勉強したけれども、改めて基礎から学び直したい方、携わっているお仕事に活かしたい方など、皆さま明確な目標と、高い志を持ち入学された方ばかりで、私もお応えしようとして全力で取り組んだ1年でした。

月に2日間だけの授業でしたが、学ぶことはとても多く、それら全てが互いに深く関わり合っていると知るほどに、どのように全容をとらえ理解してゆくか大変苦しかったですね。また実習は慌しくも楽しかったですね。

お仕事やご家族のお世話などにお忙しい中、勉強を続けるのは本当に大変だったと思いますが、本物の学問であるからこそ、最後まで情熱をもって取り組まれたのではないかと思います。

今、薬膳のプロとして新たなスタートラインに立たれた皆さまは、この先その知識を求められたり、多くの活躍の場が与えられると思いますが、いつの間にか自己流になってしまわぬよう、何度も基本に立ち返り、一層研鑽を積み重ねることを願っています。

そして近い将来この小さな教室が、多くの魅力的な講座を設けた九州校へと発展するよう、是非一緒に力を合わせて参りましょう。簡単ではありますが、私から皆さまへのお祝いの言葉とさせていただきます。



### 『この度卒業を迎えて今、思う事』

中医薬膳師 福岡教室 大久保 千絵理

2月に無事卒業できた今、去年の4月を振り返るととても充実したあつという間の1年でした。

私は現在、産婦人科の病院で助産師をしています。西洋医学と中医学の理解の違いにとまどいもありましたが、中医学の考え方や食材、中薬の働きに非常に興味を持ちながら勉強することができました。

日々、不妊症の方や妊婦さん、産後授乳期の褥婦さん、アトピー性皮膚炎などのお子さんと接する機会が多く食事指導をしています。特に冷えや便秘、貧血、母乳育児のための食事のお話をしていますが、その中でその方に沿った弁証をして施膳したり食材や薬膳料理を紹介できるようにこれからも引き続き勉強していきたいと思えます。

初めは難しく考えていた薬膳ですが、今では少しずつですが家庭の食事にも取り入れるようになり季節や弁証によって施膳して楽しく薬膳を学べるようになりました。

最後になりましたが、とても分かりやすく楽しく根気強く教えて下さった辰巳先生、古谷先生、山口先生に心から感謝いたします。

そして福岡第1期生として共に切磋琢磨した6人の同期生にも出会えた事に感謝いたします。



## 2016年 冬期スクーリング 開催 2016/1/24(金)~26(日)



### 素敵な出会いと経験が出来た3日間

通信教育コース 山本 由貴江

今回、地方からの参加ということで、初めての場所でお会いしたことのない方々と一緒に授業を受けることに対して楽しみ半分不安半分の中、冬期スクーリング当日を迎えました。通信では自分一人で調べれば調べるほど疑問が生まれ、うまく勉強もはかどらず、続けていくことに自信をなくしそうになっていました。

初日、学院長である辰巳先生の授業が始まり、中医学の基本や大切なポイントを教わる中で国際薬膳師の試験を受けるという目標とやる気が再び湧いてきました。

お昼からは、松本先生による実習がとても楽しかったです。特別講師として参加された、辰巳先生による餃子の皮を作る手さばきには感動しました。2日目、3日目も先生方に質問に答えて頂け、とても勉強になり、励みにもなりました。

また、この3日間で素敵な出会いもありました。普段、周りには料理好きの友達はいませんが、中医学や薬膳の話をして「こだわりがあるんだね〜」と言われるだけであまり理解してもらえませんでした。スクーリングで同じ志を持って頑張っている人達と出会い、他にも色々な経歴や想いで学ばれている方々の話も聞いて、今後の自分への糧となり本当に良かったです。

最後の辰巳先生からのお話にあった、「福岡・大阪・札幌と開校し、中医学や薬膳の素晴らしさを多くの方々へ伝えたい」という想いに感銘を受け、私もさらに知識を深め、人のために役立てていきたいと強く決意しました。先生方もまだまだお話をしたいので、試験までに何度か時間を作って公開授業に参加したいと思います。

3日間、貴重な時間をありがとうございました。



本来、3日間連続で受けるスクーリングですが、金曜日の参加がどうしてもかかないませんでしたので、夏に2日間参加し、今回は最終日のみの参加とさせて頂きました。

私は現在、軽井沢と東京でエステティックサロンを営業する傍ら、鍼灸の専門学校に通っています。鍼灸の学習を進めていき中医学に触れる中で、漢方薬にも興味を持ちました。しかしながら、日本では鍼灸師は漢方の処方をすることはできません。そこで、食事指導であれば行うことができると考え、同じ中医学を根本理論としている薬膳の知識を身に付けようと思い、こちらの通信教育の受講することとなりました。



スクーリングに参加してみると、実に多様な目的をもって薬膳の勉強をなさっている方々がいらっしゃいました。栄養士のお仕事をなさっている方、調理の現場でお仕事をなさっている方や、また、ご家族とご自身の健康維持・増進のために勉強している、という方もいらっしゃいました。通信教育という形で勉強していると、普段他の方がどのような考えで勉強をしているか見えませんが、スクーリングという機会にいろいろなお話をすることができ、今後の勉強の励みになったように感じます。

スクーリングは修了しましたが、課題提出はまだまだ残っております。資格取得に向けて、皆様とともに頑張っていければと存じます。





第23期 中医薬膳師コース 東京(平日・土日)・大阪・福岡



# 卒業テスト

【実施日】 東京土日コース：2月14日(日) 東京平日コース：2月16日(火)  
大阪教室：2月18日(木) 福岡教室：2月5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



(50音字順、敬称略)

## team maikaika ~悩める新妻達~

【東京校平日コース】

稲永 紀子、井上 奈々子、井上 聖雪、加藤 由季、助野 純子、松本 久仁子

弁証：肝脾不和証 立膳方法：疏肝健脾

### ●陳皮・ガイ白・セリの押し寿司~玫瑰花仕立て

材料：米、鮭、陳皮、セリ、らっきょう、にんじん、セリ(飾り用)、玫瑰花、酢、砂糖、蜂蜜、塩

### ●そばがきのめぐりスープ

材料：そば粉、とうもろこし、なつめ、豆苗、かつおだし、酒、醤油、塩



## オニオンズ

【東京校土日コース】

角田 幸恵、上條 詔子、高田 敦子(24期土日コース)、中澤 正昭、藤原 妙子、増田 智恵美

弁証：肝脾不和証 立膳方法：疏肝健脾

### ●そば粉と長芋の団子汁

材料：枳殻、そば粉、長芋、水、鶏もも肉、かぶ、しいたけ、かまぼこ、人参、ねぎ、塩、醤油、みりん、昆布とかつおのだし汁

### ●みかん大福 材料：みかん、白あん、切り餅、姜黄、麦芽糖、水



## いっぱん

【東京校土日コース】

内山 圭子、浦上 夕里、末武 千里、門間 勝弘、安江 愛子

弁証：肝脾不和証 立膳方法：疏肝健脾

### ●鶏肉の香味ソースがけ

材料：鶏もも肉、塩、胡椒、油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酢、蜂蜜、白髪ねぎ、紫蘇、南瓜子、人参、いんげん、陳皮、

### ●そば粉のガレット~フルーツ添え~

材料：そば粉、水、卵、塩、バター、栗、肉桂(シナモン)、桃の缶詰、みかん、棗、紹興酒、陳皮





**B チーム**

【大阪教室】 池田 紀美代、木村 恵美、梶中 知子、増田 優華、山口 玲奈

弁 証：肝脾不和証 立膳方法：疏肝健脾

● きんかんとそばの実のちらし寿司

材料：粳米、そばの実、金柑、さやえんどう、春菊、帆立、にんじん、酢、砂糖、塩、ゆず（搾り汁）、薄荷（飾り用）

● 蒸し鶏の陳皮ジュレ

材料：ジャスミン、玫瑰花、水、陳皮酢、醤油、寒天、烏ささみ、紹興酒、にんじん、葱白、塩、米油



**チーム白雪**

【福岡教室】 大久保 千絵理、鎌田 みどり、丸山 裕子

弁 証：肝脾不和証 立膳方法：疏肝解鬱・疏肝健脾（理気）

● そばの実と陳皮のお粥

材料：粳米、黒米、そばの実、干し椎茸、陳皮、塩

● 鶏と野菜の炒め物～金柑ソースかけ

材料：金柑、みかん果汁、陳皮、酢、オリーブ油、塩、鶏むね肉、薤白、玉ねぎ、南瓜、豆苗、片栗粉、塩、オリーブ油



2014年の研修旅行、国際薬膳(士)・国際薬膳調理師合格者への認定証書授与の様子

最終募集申込み締切日：

2016年4月15日(金)

どなたでもご参加いただけますので、ご家族、ご友人など皆様お誘い合わせの上、是非お申込み下さい。

毎年行われております本学院の研修旅行、今年度は北京を予定しております。今年度の国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師合格者への認定証書授与式を行います。また、皆様の今後の中医診断学の力を高めていけるよう、北京中医药大学での学習会や、300年以上歴史のある老舗同仁堂薬店や中薬炮製の見学も予定しております。他にも故宮・天安門・万里の長城などの世界文化遺産の見学も予定しております。

2016年6月1日(水)

～5日(日)【4泊5日】

2016年 北京  
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)



### 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。

**望診:**舌質淡白・舌体胖大・歯痕がある、舌苔白膩。



#### 金銀花グループ

【東京校平日コース】 安登 加寿子、奥平 純子、野村 まき子、浜中 啓子、柳澤 眞理子

**弁 証:**腎気虚証 - 腎気不固証、脾気虚証 **立膳方法:**補腎固気、補脾益気

#### ●長芋とキャベツと鰹のお好み焼き 山菜莢ソース

材料:長芋、キャベツ、鰹水煮缶、削り節、玉葱、白玉粉、大葉、桜エビ、山菜莢、醤油、塩、胡麻油

#### ●サツマイモと芡実のお汁粉

材料:サツマイモ、白玉粉、みかんジュース、水、芡実、蜂蜜、甘栗、胡桃、シナモンパウダー、塩



#### チーム黒微魔女

【東京校平日コース】 林 智子、森本 佐知子、石井 佳良子、綱島 弘子、杉原 陽子、村上 有子

**弁 証:**腎気不固証・脾腎陽虚証 **立膳方法:**補腎固気・温腎健脾

#### ●海老と蕪のロールキャベツ

材料:キャベツ、海老、蕪菜、山芋、黒砂糖、レモンの皮、塩、胡椒、醤油、米粉、紹興酒

#### ●鮭の杜仲粥

材料:鮭、芡実、胡桃、糯米、杜仲、塩、紹興酒、香菜



#### チームマイカイカ

【東京校土日コース】 對間 智子、平井 静子、堀田 奈緒美、松尾 真由子、村山 英美、吉川 亜希子

**弁 証:**腎気不固証 (腎気虚) **立膳方法:**補腎固気

#### ●長芋と芡実の珍珠丸子

材料:長芋、芡実、鶏ひき肉、糯米、干し椎茸、キャベツ、蕪、銀杏、陳皮、葱、生姜、大蒜、オイスターソース、醤油、酒、胡麻油、片栗粉、塩、砂糖

#### ●白豆と栗のお汁粉

材料:白豆、栗(甘露煮)、蓮実、胡桃、枸杞子、桂花、蜂蜜





**Aチーム**

【大阪教室】 古城 由美子、野田 佳代子、増田 友美、  
村本 裕美、山下 知子

**弁 証**：腎気虚証 腎気不固証 **立膳方法**：補腎固気、補気健脾去湿

●長芋ととうもろこしの山菜莢粥

材料：粳米、糯米、山菜莢、芡実、蓮実、長芋、とうもろこし(粒)、玉ねぎ、  
干しえび、塩

●長芋ロールキャベツ

材料：長芋、キャベツ、鶏ムネ挽き肉、栗、ささげ(水煮)、  
黒豆(水煮)、玉ねぎ、生姜、かつおだし、塩、醤油、酒、みかんの皮



**チームめんたいこ**

【福岡教室】 五十嵐 九重、豊田 由美子、野村 安佐子、森永 早紀子

**弁 証**：腎気虚証 - 腎気不固証 **立膳方法**：補腎固気、利水滲湿

●山菜と芡実のお粥

材料：山菜、芡実、粳米、胡桃

●鱈の黒豆あんかけ

材料：鱈、黒豆(水煮)、ブロッコリー、玉ねぎ、山菜莢、生姜、  
紹興酒、片栗粉、醤油、胡椒、サラダ油



**国際中医師試験を終えて**



国際中医師 白澤 奈都代

学院から届いた通知を開いて合格の文字を見た瞬間、ほっとしすぎて体の力が抜けててしまいました。

思い返すと、試験までの間ずっと焦り続けていたように思います。

受講していたクラスを半年ほど残したまま神戸に引越すことになり、慣れない生活のなか東京まで日帰りで通うのは大変でした。

引越してからは忙しくて試験勉強をする余裕もなく、勉強を後回しにしていました。色々なことを理由に、自分にも言い訳をしていたのだと思います。勉強が少しずつ遅れていっていることを授業中に目の当たりにしては、ただただ気持ちだけが焦るばかりでした。勉強に取りかかれる状況になって慌てて勉強しましたが、最初は全検覚えられず、何度も挫折そうでした。

それでも先生方や同じクラスの方々、周りの方々のおかげでここまでやってこれることができました。

辰巳学院長、陶先生、その他サポートで来てくださった先生方、学院のスタッフさん方、そして色いろ刺激を与えて下さった同じクラスの方々、応援してくれた家族や友達、みなさんに支えていただいたからこそこの合格だと思ひます。本当にありがとうございました。

合格はできましたが、辰巳学院長はじめ、先生方からすればまだまだひよっこ。もしかしたら、まだ“ひよこ”にすらなれていない卵…いえそれ以前の段階かもしれません…

今後も中医学を学び続け、人の役に立てるよう殻を割って前進していきたいと思ひます。





# 教室紹介

## ～大阪教室～

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。前回の福岡教室に続いて今回は大阪教室を紹介いたします。今期は10名の学生が入学されました。皆、積極的に勉学に励まれ、講師の渡辺、福田、辰巳先生方のご指導のもと、このたび全員卒業となりました。



↑教室は大阪市内の閑静な住宅街の一角にありました。(来期からは別の場所での開講となる予定です)

卒業テスト時の集合記念写真→

## 1年間、大阪教室で薬膳を勉強してきたと思うこと

中医薬膳師 大阪教室 増田 優華

私が薬膳の学校に行こうと本草のホームページをのぞいたのは去年の1月でした。たまたま大阪教室が開校されることを知り、即座に申し込みました。受講者が少なければ開校しないかもと伺い、ドキドキしながら返事を待っていたところ、まさかの定員10名がそろうという結果でした。

お会いした9人のクラスメイトの方は、みなさん個性的で、年齢も職種も動機もばらばら。でも不思議なことに、初日からわきあいあいと会話がはずみ、笑いが多く、なごやかな雰囲気はずっとかわりませんでした。教室でも教室外でも、先生を交えクラスのみなさんと食事をしながら、薬膳の未来・私たちの未来について、たくさんお話をしてきました。その中で1年を通し、みなさん薬膳が好きで、未来も見すえて薬膳をこれからも学んでいこうという、気持ちのベクトルが同じだと感じました。それは難しい中医学を丁寧に紐解き、一緒に話し合える雰囲気を作って下さった先生方がおられたからです。開校から私たちの不安や思いを組んで授業をしてくださった渡辺先生、ほがらかで丁寧なお心遣いの福田先生、深い知識と薬膳に対する多大な愛をお持ちな辰巳先生には感謝しきれません。

薬膳の勉強を始め、中医薬膳学の世界がとてつもなく広いことに気づきました。その中で、これからも未来を一緒に歩み・学べる先生方・メンバーに出会えたことが、1年間大阪教室で学んだ中で1番幸いなことです。



## 2016年度 春期学生募集中

中医薬膳師(通信教育)コースは  
随時募集しております。

### ◆ 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	<b>NEW!</b>	[第4水・木曜日]	(2016年4月27日開講予定)



※ ご紹介頂きました方が中医薬膳師(通学)コースに入学されました場合、些少なながら謝礼致します。



## 本草薬膳学院 教員室 第 10 回目

いのまた としなり  
**猪俣 稔成 先生**

国際中醫師

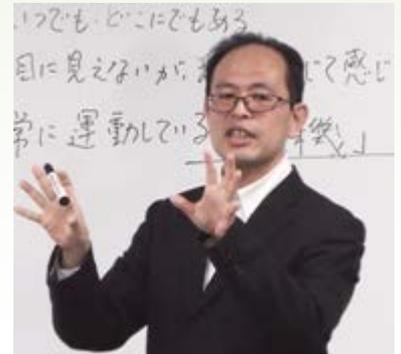
第 24 期中医薬膳師コース 学科担当

2015年の秋から、中医薬膳師コースの理論編を担当させていただいております。

私は、北朝鮮に隣接した中国・遼寧省の瀋陽市にある遼寧中医大学で中医学を学んできました。最初は、言葉も文化も違う中医学という学問の難しさに悪戦苦闘の連続でした。だから、皆さんが今感じている苦労は本当に良くわかります。

瀋陽は、湿気は少ないため夏は比較的過ごしやすいのですが、冬は-15℃以下と厳しく、前日に水を撒いた学校のグラウンドは天然のスケートリンクとなります。留学して初めての冬、私はぎっくり腰になって歩くことはおろか、寝がえりはもちろん、首を横に向けることもできなくなってしまいました。そのとき同級生や先生方が駆けつけ、鍼灸や煎じ薬などあれやこれやと治療をしてくれたおかげで、2時間も経たないうちに歩けるようになりました。このとき理論だけの学習が実践へとつながり、中医学を身近に感じるようになりました。

皆さんの学んでいる薬膳は、日々の生活の中で中医学を実践する絶好の機会です。逆に薬膳をより充実させるためには、中医学という基盤がしっかりしていることが大切です。私は、異文化である中医学を「日本人のことば」で伝えるナビゲーターとして皆さんの薬膳ライフをサポートできればと考えております。



2016 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



2016年3月4日(金)、5日(土)、6日(日)  
アットビジネスセンター東京駅 会議室: 302 号室

今年是通过学、通信生、聴講生あわせて88名もの受講生が参加しました。大阪や福岡、遠方からの参加者も多く、旅の疲れもあるなかで皆頑張って3日間で8教科の受験科目の講座に真剣に取り組まれておりました。

今回参加されなかった受験生の方も、来月の本試験に向けて是非万全の状態を臨んで欲しいと思います。



### 新刊ご紹介

**『実用体質薬膳学』**

辰巳 洋著 東洋学術出版社

定価: **2,800 円(税込)**

2016年2月25日発売

東京校の教室に見本がございます。また、事務所で**税抜価格**にて販売しております。通販で購入も可能なので、学院にお問い合わせください。



- ◆ 「本草つうしん」は HP(ホームページ)内にて創刊号～最新号(51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/>