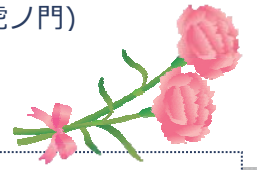




2016 年秋期 卒業式並びに中医薬膳師資格認定式が行われました

2016 年 10 月 10 日(祝) 場所: TOKYO 源(東京・虎ノ門)



答 辞

24 期生中医薬膳師コース 森澤 加代

本日は私たち本草薬膳学院 24 期卒業生のために、このように晴れやかな卒業式を行ってくださり、ありがとうございます。

昨年秋より一年間の学びは、初めての授業から未知の言葉や難しい漢字を、一つ一つ追いかけることの連続でした。一つ一つの言葉を追いかけてながらも、いつか、そのうちに、きっと、理解できて自分のものになるだろうと思いつつ、毎月の授業を重ねていったものです。

今日、社会では食に対する考え方も多様で、私たちのまわりには健康維持や治療の為の方法など、様々な情報があふれています。このような時代に、自分自身の今後も考えると、大切なことはまず基本である体の成り立ち、そして食と体の関係、ひいては食と命の繋がりを知ることであると思ひ、それには長い歴史に培われた理論と、現代の様々な食養の基礎となっている「薬膳」を学ぶことだと思ひ、入学を決めました。入学してみると、思っていた以上に学ぶべきことが多く、毎月の授業を受け、試行錯誤が続きます。やがて半年過ぎ、終了間近になっても、まだまだ苦戦の連続で、自分のものになっている実感にはほど遠いものでした。そして、いよいよ卒業試験の準備となり、グループ発表のために、クラスメイトと何度か話し合いやメールのやり取りをする中で、少しずつ、先が見えてきたような明るい気持ちを持てるようになってきました。ようやく小さな一歩が踏み出せた気がしました。年齢や環境の違いを超えて、一緒に学ぶ仲間存在に感謝です。熱心にご指導下さいました先生方には、とても歯がゆい、ほんの蟻の一步の様ではありますが、どんなに小さな一歩でも、確実に前に進む一歩です。そしてさらに大きく踏み出すことを目指して、これからも学び続ける事なのだ、思いを新たにしました。

そんなわけで卒業は、私にとってはまだまだこれからが本当の勉強の始まりとなりました。そしていつかこの学びが自分のものとなり、家族や周りの人たちとともに、健康で明るい日々を過ごす手助けとなることを目指していきたいと願っています。

一年間、このような私を励まし、温かくご指導下さいました先生方にこころより感謝の気持ちをお伝えし、お礼を申し上げます。そしてこれからもご指導をどうぞよろしくお願い致します。



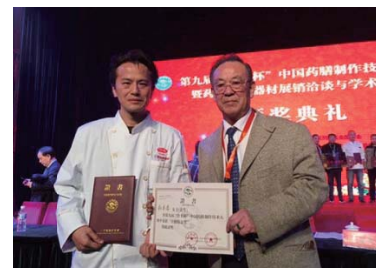
第 9 回中国薬膳養生料理コンテスト (2016 年 11 月開催、北京) 本校の卒業生が「全能特金賞」を取得



去る 11 月 26 日、北京にて中国薬膳研究会が主催する「第九回中国薬膳コンテスト」が行われました。冬の北京は寒くて、最高気温は 2 度から 8 度ぐらいですが、会場は多くの選手と見学の方々が来場し、熱気が溢れておりました。

団体戦と個人戦で約 400 名の選手が参加しました。本学院の学院長、辰巳洋を初め、4 人が出席しました。この会のコンテストに本学院として参加する事は、2004 年以來 12 年ぶりとなります。そして 15 期卒業生松本淳氏が選手として個人戦に挑戦しました。

松本さんは 70 名の個人戦の選手と競争し、そして見事、「全能特金賞」を取得しました。すごく嬉しいと思います。改めておめでとうございます。そしてお疲れさまでした。



(※ 本号 3 頁目にコメントを掲載)



これからの薬膳

学院長 辰巳 洋



本日、ご卒業される24期8名、23期1名・通信生の31名の皆さん、おめでとうございます。

24期は昨年10月、通信生は約2年前に本学院を入学し、あっという間に、もう卒業日になっています。いかがでしょうか？1年間または2年間の学習で求めたい知識を取得しましたか？

皆様は社会人ですので、お仕事をもち、家庭をもち、忙しい毎日の中に自分に属する時間はあまりないと思いますが、そのような僅かな時のみ学習し、大変だと思います。また、今までの全然違う学問、厚い教科書、見たことのない、読めない漢字、やらないと卒業できない宿題、いやになることがあると思います。しかし、皆様が努力して困難を乗り越えて、本日の卒業式に臨むことを嬉しいと思います。

この数年間、健康志向を高める日本には、自分で自分の健康を守る時代になっているため、薬膳は注目されるようになっています。今年の12月に東北大学で日本統合医療学会を開き、一つ大きなテーマは「食と健康」を設定されています。東北大学も早稲田大学も薬膳に関する研究を提出されています。薬膳をやっている方、薬膳のお店が増えてきていますから、薬膳の専門家を求める時代を迎えるようになります。

本草薬膳学院は専門家を育てる学校です。「学無止境」(学問の道は終わりが無い)という熟語があります、学習するほど新しい知恵を収穫し、知識が身に着け、自分の仕事に役に立ちます。私たちは中医薬膳師コースでの学習は入門の学習になります。専門家を目指して、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。通学できない場合、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引き続き深く学習してゆくことを勧めます。

これから薬膳の分野で私たちは仲間になり、一緒に頑張りましょう。

簡単ですが、今日の卒業の日が、皆様のより健康で、より薬膳の学習と普及に向けて歩くことを祈念して祝辞をいたします。本日、ご卒業、おめでとうございます。



祝辞

本草薬膳学院講師 猪俣 稔成

本草薬膳学院二四期生、並びに通信生の皆さま、本日は「ご卒業誠におめでとうございます」。

この日を迎えるにあたってほとんどの受講生の方は、家事や仕事の合間をぬって中医薬膳学という異国の文化と格闘し、講義や課題の難しさに途中でくじけそうになったこともあったかもしれませんが、最後には卒業試験である弁証施膳をクリアできました。これは、本当に素晴らしいことです。

特に二四期の方々は私が担当する初めてのクラスでしたので、果たして一年間で皆さんがどこまで理解できているのかをドキドキしながら見ていましたが、本日に一年でここまでできるようになるのかと、感心させられたと同時にうれしく感じました。

こうして皆さんが修了した中医薬膳師コースの内容、中医学の理論・食薬学の知識・調理実習による実践は、今後皆さんが薬膳を活用していくうえで大切な土台となります。家を建てる上で最も大切なのは、土台となる基礎です。皆さんがこの一年で学んだ基礎は、深遠な中医学のほんの入り口にすぎません。これから、この土台の上に、一段一段と知識を積み重ねていき、最終的にはどんな災害にも負けないような、しっかりとした「薬膳」という家を建ててください。

「健康は人生のすべてではないが、健康を失うと人生の全てを失う。」という言葉もありますが、食はまさに健康を担う重要な要素で、薬膳はこれからさらに必要とされる学問だと思います。皆さんが学んだ薬膳は「クコの実やナツメの入った、何となく体に良さそうな料理」というものではなく、中医学の理論に基づいた、病気の予防や治療を行うための本格的な薬膳料理です。まずは自分自身や周りの方々を健康にして、さらには地域や日本全体を薬膳で元気にしていきます。ますます精進していただければと思います。

簡単ではございますが、講師代表のご挨拶に変えさせていただきます。改めて、本日はおめでとうございます。

2016年秋期卒業生並びに中医薬膳師合格者名簿

(50音字、敬称略)

24期中医薬膳師コース (8名)

23期中医薬膳師コース (1名)

通信教育コース (31名)



おめでとうございます！

網本 かほる	岩谷 恵美子	小田 真希子	鈴木 広美
高田 敦子	野本 真里奈	森澤 加代	横田 梨花
梶山 葉月			
泉 恵美	植田 佳代	内海 智美	大杉 明子
大竹 宗久	大田 美穂子	岡田 陽子	神崎 百合恵
神原 真知絵	城井 寛奈	岸野 里織	黒田 明子
齋藤 弘美	齊藤 理奈	酒匂 倫子	水藤 直子
宋 継山	其田 幸子	園部 法昭	田中 惟華
丹内 優子	董 華	中島 久美子	濱地 佳世子
林 真由	布澤 英恵	堀越 由利江	峰田 宏美
宮垣 和代	八島 絵美	横山 貴久恵	





～中国薬膳養生料理コンテストを終えて～



11月26日に中国北京にて行われた
世界で最も権威ある薬膳料理大会
第9回中国薬膳養生料理コンテストにて
個人戦の最高位の賞「全能特別金賞」を受賞しました。
団体戦約200名、
個人戦約70名の参加。
日本人としては第2回大会以来14年ぶりの受賞となりました。



大会に出場するとは言ったものの、
持ち込む材料や器材は限られ地の利が全くなく、大会の情報がほぼ無い状況下、
フタを開けるまで何も解らない時間はなかなか辛いものでした。

大会が始まり厨房に入ると包丁の音、鍋を振るう音などプロの料理人ならこの音を
聞けば解ります。
まわりは本物の料理人達でした。
今大会は様々な事情から韓国や台湾などが不参加。日本人どころか外国人参加は
私1人でしたが、今まで国内・海外で培ってきた経験を最大限にぶつけて自分らしさ
を貫きました。



そんな大会中でも嬉しいことがありました。
中国人選手達はとても友好的でした。
場所や器材が空いたら譲ってくれたり、通訳として居てくださった劉学長を通じいろいろ話しかけてくれました。
料理人として薬膳師として志は同じで皆よい人達でした。

感じたことは日本と違い、中国はプロの料理人が薬膳の知識を持っているということです。
我が国にはそのような料理人が少ないことが残念に思えます。
日常の食事に薬膳が広まり皆様方が健康に過ごされることが大事であり
その為には我々薬膳師の資格を持っている者が、学術も調理技術も日々精進し
レベルアップしなければ、教えることも、広めることもできません。
薬膳料理人としてプロを目指す方は、ただ美味しい料理を作れる、ただ見た目よい
料理をつくれる、ではなくしっかりと調理技術も身につけてもらいたいです。



最後に準備から大会中までサポートしてくださった劉学長をはじめ、
たくさんの方から応援をいただいたおかげで
最高の賞を受賞することができました。
ありがとうございました。



第19期中医薬膳師コース卒業生、国際薬膳師・国際中医師

松本 淳

(神奈川県横浜市)

<http://profile.ameba.jp/chef-yakuzen/>

<https://www.facebook.com/chef.yakuzen>





第24期中医薬膳師コース

卒業テスト

2016,10,22 本草薬膳学院 教室

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

望診: 舌質淡白・舌体胖大・歯痕がある、舌苔白・厚。



(50音字順・敬称略)

チーム名: ハッピークローバー (岩谷恵美子、小田真希子、鈴木広美、野本真里奈)



弁証: 脾気虚証 **立法:** 補脾益気、化湿利水

メニュー:

① **いんげんと薏苡仁の土鍋ご飯**

材料: 粳米、薏苡仁、いんげん豆、黄耆、陳皮

② **じゃが芋餅の五色スープ**

材料: じゃが芋、米粉、干し椎茸(中)、カリフラワー、鶏もも肉、南瓜、青葱、蕎麦の実



①



②

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。



チーム名: チームなつめ (網本かほる、梶山葉月、森澤加代、横田理花)

弁証: 腎気虚証一腎気不固証 **脾気虚証**

立法: 補腎益気 補気健脾

メニュー:

① **うなぎのとろろ蒸し御飯**

材料: うなぎのかば焼き、山芋、卵、粳米、糯米、蓮の実、山椒の実、山椒の葉、醤油、みりん、酒、砂糖

② **茹でキャベツとブロッコリーの肉味噌あんかけ**

材料: キャベツ、ブロッコリー、鶏ひき肉、味噌、玉ねぎ、大棗、胡桃、むき栗、サラダ油、水、水溶き片栗粉、枸杞子



①



②



2017年度春期学生募集予定

◆ 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]

土日コース [第2土・日曜日]

大阪教室 [第3水・木曜日]

福岡教室 [第2木・金曜日]

※ 中 医 薬 膳 師 (通 信 教 育) コー ス は 随 時 募 集 し て お り ま す 。

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、些小ながら謝
礼を差し上げます。

(2017年4月4日開講予定)

(2017年4月8日開講予定)

(2017年4月19日開講予定)

(2017年4月13日開講予定)



2016年北京 国際薬膳師合格証書授与式・中国研修旅行

2016年6月に行われた2016年北京薬膳研修旅行のレポートです。
今回は北京中医薬大学での薬膳講義の様をお伝えします。

Oct.29, 2016 野本佳代子



【2016年国際薬膳師合格証書授与式・北京薬膳研修旅行】

6月3日(金)午前 北京中医薬大学で薬膳講義を受講

3日目の午前中は、北京中医薬大学での薬膳講義の受講です。

北京中医薬大学は、皆様もご存知の通り、劉海洋先生の母校でもあり、歴史のある名門校です。木々が取り囲む緑豊かなキャンパスを通り抜け、講義室へ移動中、通りの至る所に、医師としての心得が記された看板が設置されていたのが印象深かったです。



講義は、中医養生学部の林殷(リン・イン)教授に御登壇いただき、「薬膳の歴史と未来展望」をテーマに、学術のお話の他、実施された薬膳実験の結果など、興味深いお話の数々を拝聴することが出来ました。中でも印象に残ったお話をご紹介します。



【「薬膳」という呼名は存在しなかった】

医学書の古典の中で「薬膳」の名称の記載はなく、約1930年代に商業目的で作られた、とのこと。但し、医食同源という言葉の通り、「良い医師は、治未病を重視し、食からの養生を推奨してきた」と述べられ、古典からは、黄帝内経素問に記載されている「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充、気味合爾服之以補益精気」の引用文、現代からは栄養学の観点より「中国居民平衡膳食宝塔(2007)」の図を用いて、過去も現代も変わらずバランスのとれた健康的な食事が推奨され続けてきたことを御説明いただきました。

【張仲景の薬膳レシピ再現】

薬膳とは、病気の治療を意味する「薬」と、「膳」なので美しく美味であることだと学んできましたが、林教授が学生らとともに、張仲景が考案した伝統的な薬膳スープ：①当帰生姜羊肉湯；②黄連阿膠湯；そして③甘草小麦大棗湯を、古典に記載がある通りに再現調理したところ不味くて飲めない、ということが判明！その後も、教授らは山薬をベースにした薬膳などの実験を重ね、美味しい薬膳を生み出す研究を日々重ねていらっしゃるとのことでした。



その他、中医学からの薬膳の考察のみならず、中西統合の観点よりお話いただきました。例えば、人参濫用総合症(長期にわたり人参を大量服用し続け、心身の有害発症事例)に関して、精神科医のシーゲル医師(Dr. Siegel)による臨床実験データ(症例数133)より、人参の過度の摂取による副作用(興奮、易激高、易醒、震え等)のお話と、各生薬の規定摂取量を守る重要性を御説明いただきました。

最後の質疑応答では、多くの質問が飛び交い、その一つ一つに研究データなどを基に丁寧にお答えくださいました。本場中国にて、最新の知識に触れる重要性、学び続ける必要性を強く感じ、大変充実した受講経験となりました。林教授、心より御礼申し上げます。ありがとうございました。



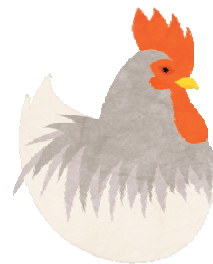
大学食堂での昼食(左)
料理(右)





2017年 年間予定

1月20、21、22日	冬期スクーリング(通信生対象)(場所:本草薬膳学院 教室)
2月10日	福岡教室2期 実力テスト(場所:本草薬膳学院 福岡教室)
2月16日	大阪教室2期 実力テスト(場所:本草薬膳学院 大阪教室)
2月19、21日	25期生 実力テスト(場所:本草薬膳学院 教室)
3月(予定)	大阪教室2期・福岡教室2期 卒業式(日程・場所:未定)
3月10、11、12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八重洲通り)
3月20日(予定)	25期・通信生卒業式(場所:未定)
4月4日(予定)	27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6日(予定)	福岡教室3期(毎月第2木・金曜日)スタート
4月8日(予定)	27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8、9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14日	国際薬膳師(士)資格認定試験追試(場所:本草薬膳学院 教室)
4月15、16日	国際中医師資格試験(場所:本草薬膳学院 教室)
4月19日(予定)	大阪教室3期(毎月第3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21、22、23日	夏期スクーリング(通信生対象)(場所:本草薬膳学院 教室)
9月17日	26期生 実力テスト(場所:本草薬膳学院 教室)
10月9日(予定)	26期・通信生卒業式(場所:トーキョー源)
10月21日(予定)	28期 中医薬膳師土日コース(毎月第3土日曜日)スタート



2017年研究科・公開講座 開講予定講座一覧 【2016年12月15日現在】

《公開講座・特別講座》

・1月16日～6月12日	「イタリア薬膳料理【全6回】」(第2月曜日)	新田 玲子先生
・7月～12月	「中華薬膳料理【全6回】」(第2月曜日)	山岡 洋先生
・2月～11月	「季節の薬膳を楽しもう【全10回】」(第2木曜日)	平尾 安基子先生
・6月～5月	「薬膳お菓子を楽しむ【全12回】」(第1木曜日)	大村 和子先生

《研究科》

- ・2月1日～12月6日 「菅沼先生ゼミナール【全10回】」(第1水曜日) 菅沼 栄先生
- ・6月開校予定(日程、講師等詳細は後日発表します)
 - 「基礎研究科」、「臨床内科研究科」、「臨床(婦人科・小児科・外科)研究科」、
 - 「薬膳処方(初級)研究科」、「薬膳処方(中級)研究科」、「国際中医師研究科コース」、
 - 「辰巳先生ゼミナール」、「路先生ゼミナール」



※ 日程、授業内容、講師の予定変更あり。



- ◆ 「本草つうしん」は HP(ホームページ)内にて創刊号～最新号(54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/>