



めでたい!!! 2005年度卒業生・中医薬膳師資格合格者

2005年度卒業生・中医薬膳師資格合格者名簿(計46名)

東京校 大村 和子 松本 しず子 稲垣 真琴 市野 篤子 塩野 都子 加藤 裕美子

通信生 古谷斉児 植山美保 赤松陽子 永田雅子 酒井明

中部校 神谷武志 吉川祐美 原田扶三永 坂本昌聲 大村秩左都 渡辺瞳 杉山文沐子 花里弥生 鈴木美映 上村留理子 前田いく子 篠田佳樹 平井恵子 石田いく袴 山下晃毅 秦真弓 松下紀子 鈴木美希 加藤千草 小出弥生 佐藤千寿子 鈴木智子 蜂谷海英子 加藤橘磨子 佐俣治衣 塚田紘子 加藤晴海 阿部裕か 川島なぎ里 財津千恵美 兪映衣 川畑千尋 関口幸枝 板倉有加り 杉山節倅 (申込順)

学生募集



学生募集

米 教室で使われている米、玄米は福島県磐梯山のきれいな山水によって育て減農薬で、農家から直接送られた米です。欲しい方は学校まで連絡してください。

症例：12月5日 20才 女性 整理痛がひどい 毎回整理がくる時に、偏頭痛、下腹部が痛く、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

中医薬膳師コース2期生 大村 和子さんの分析とメニュー



症状の分析：まだ20才の若さで腎の働き等が完全になっていない。瘀血の症状が子宮に現れた血の固まりは瘀血、手足の冷えは冷え性。冷え下痢の症状から腎陽虚証とおもわれる。また、寒邪により、気血がスムーズに流れなくなり、頭痛、腹痛などの痛みが表れている。

弁証：腎陽虚証

立膳方法：補腎助陽、活血化瘀

材料
当帰(補血活血)
紅花(活血)
小麦粉(補腎)
海老(補陽)
にんじん(補血)
葱(辛温解表)
金針菜(利水滲湿)
チンゲン菜(活血)
干し椎茸(補腎)
山薬(補腎)
蕪(温裏、行気)

春餅の作り方

- 生地を作る。当帰と紅花を2カップの水に入れて火にかけて30分位煮だして濾し、小麦粉に加えて練り30分休ませる。10~20等分にして丸めゴマ油を塗って2枚重ねて直径18cmに伸ばし両面を焼いて2枚にはがして5~10分蒸す。
- 甜麵醬(大1) 豆瓣醬(小1) 蜂蜜(小1) 醬油(大1) ごま油(小1) 黒酢(小1) を混ぜ合わせタレを作る。
- 海老は茹でて殻をむく、にんじん、葱干し椎茸、山薬、蕪は細く切って炒め、金針菜は戻してさっと炒める。チンゲン菜は細く切って油、塩を入れた湯でゆでる。
- 1に3をおいて2を塗り包んで食べる。



講師：平尾評

女性は7の倍数14歳から21歳までは生理がまだ安定しません。腎の陽気不足から内寒を生じ、冷えの症状が現れます。冷えは血液循環を阻滞させ、瘀血を形成します。そこでチンゲン菜や金針菜など涼性の食材は量を少なくしましょう。小麦粉も涼性です。当帰と紅花の薬汁を入れた春餅の生地は色鮮やかでとてもきれいでした。