



### 有師自遠方来 不亦楽乎

客員教授

北京中医薬大学

盧長慶 教授の

特別メニュー



第1期卒業生

国際薬膳師 冬木れい氏が本を出版されました。学校に展示してあります。

### 魚の鯛の鱗から抽出された コラーゲン

中医薬膳師コース

3期生

石塚 庸三氏

(ルウ研究所社長 工学博士)

毎回、飛行機で鳥取から駆けつける石塚さんの会社の製品です。

魚鱗コラーゲンは、消化、吸収に優れ、補気、補血、お肌の美容に最高です。

溶液状ですから、寒天などを混ぜて、デザート等に利用できます。

ご希望の方は、学校までご連絡下さい。



### 黒髪シロップ

【材料】何首烏 200g、茯苓 200g、当帰 50g、枸杞子 50g、菟糸子 50g、牛膝 50g、補骨脂 50g、黒胡麻 50g、蜂蜜 1000g

【作り方】

1. 蜂蜜以外の材料に水を加え(材料より指2本分上まで水を加える)よく浸してから鍋で煮る。
2. 20分ごとに薬汁をとり、水を加えて煮る作業を3回繰り返す。(3煎)
3. 3回分の薬汁をあわせ、最初は強火で沸騰させ、後はとろ火で濃縮させる。
4. とろみがでてきたら蜂蜜を加え、よくかき混ぜて、もう一度沸騰させ火を止める。
5. 冷めたらビンに入れ、ティースプーン1杯を湯で溶かして、毎日2回飲む。

ホリスティックとは人間を「体・心・気・霊性」などを有機的に統合体ととらえ、社会・自然・宇宙との調和に基づく包括的、全体的な健康観に立脚する定義されています。1987年に協会を設立しました。医療関係以外に、健康志向、医療に関心する方々が入会しています。この会の食生活に関する連続講座に岸朝子先生、幕内秀内先生、真弓定夫先生、近藤誠先生、上野圭一先生をお招き講演することになっています。

本校の劉海洋先生も来年1月15日(日)に講演を予定しています。参加されたい方は学校までご連絡下さい。

### 雑誌「FORM」フォルム に記事掲載

本校第1回国際薬膳師試験合格者の塚本万寿氏

薬膳料理で体の中から痩せる。バランスの良い食事は体内の不要物質を排出し、本当に必要なものを摂取すること。

それが薬膳の基本という内容の記事と中薬、レシピを紹介されています。この雑誌は教室に展示してありますのでご覧下さい。

## 在校生の活躍

### 地元新聞に記事を連載

中医薬膳師コース

3期生

渡邊敏宏氏

(はり灸・接骨 宏和堂治療院院長)

いわき市生まれの渡邊さんは地方紙・いわき民報に『中医薬膳に学ぶ』という記事の連載をスタートしました。食材と薬と鍼灸のツボは同じような作用をするという考えから、地元スポーツ少年団の治療相談の成果や季節のメニューを紹介するなど盛り沢山の内容です。記事のコピーは教室にありますので、ご覧下さい

薬膳カフェ

### 心味

OPEN!!

中医薬膳師コース

3期生

瀧本靖子氏

(管理栄養士)

薬膳、漢方茶など学んだ知識を生かしたお店です。是非、訪ねてみたいですね。

住所: 横浜市青葉区  
しらとり台 47-8

TEL: 045-983-5585

営業日・時間:

土・日・月・火

11:00~17:00

駐車場3台