



## コロナウイルス感染症に強い身体を作りましょう

学院長 辰巳洋

2020年6月に入りました。1月の末から約5か月間、頭の中に新型コロナウイルス感染症のことがぐるぐると回っていった感じです。毎年みんなが楽しみにしていた大事な卒業式は中止になりました。それから国際薬膳師試験対策セミナーと国際薬膳師試験の日程変更、新期教室開講・各研究科の延期、2回3回と各地方教室や試験会場とのやり取りなど、大変な出口が見えない暗い日々を過ごしましたが、学生や職員の名がなにより大事なものですから、色々な不便を乗り越えて学校は頑張っています。

日本では1月15日に最初の感染者が確認されましたが、5月26日まで合計1万6632人の感染者、851人の死亡者、世界の感染者数は549万5061人、34万6232人の死亡者が確認されました。2月12日、世界保健機関(WHO)は今回の感染症の病名を「COVID-19」と決定し発表しました。引き続き3月11日、WHOはコロナウイルスを「パンデミック(世界的大流行)」事態と公表しました。

今年はこのような「瘟疫(おんえき)」「疫病」の流行りの年になっています。「瘟疫」とは伝染病です。人類の歴史は伝染病と闘う歴史とも言えます。過去の伝染病において収束を迎え生き残った人類は体質が強くなりますし、瘟疫病について予防、治療に関して理論から臨床まで、多種多様な経験を積み重ねてきています。特に中医学は多くの予防方法を伝えてきています。

これから中医学を勉強し始める新入生、在校生、卒業生の皆様は今回の新型コロナウイルス感染症の時期を経験して、自分の健康状態、体の中の正気の強弱についてその重要性を実感していますね。

新型コロナウイルスが猛威を振るい世界中へと広がりましたが、感染されていない方も多くいらっしゃいます。感染するかしないか決定する要素は自分が持っている免疫力になります。疫は瘟疫・疫病、疫を免除する能力を免疫力と言います。昔から中医学には「正気存内、邪不可干」「精神内守、病安從來」の教訓があります。瘟疫を含め疾病が発生する病機において、邪気に抵抗するには正気の強さが関わります。正気が強ければ、気と血の運行が通暢になり、五臓六腑の働きも健常になり、免疫力を保ち、高められますので、正気を強くさせることは大事なことです。

これから新型コロナウイルス感染症が収束に向かっていく中で、学校を再開することになりました。しかし、ウイルスは自然界から消えていく生物ではありませんので、私たちは正気を高め、新型コロナウイルスと付き合いながら戦って生きていきたいと思います。今こそ薬膳! 中医学を学習し、中医学・薬膳学などの知識をしっかり身につけて、病気に負けない元気な身体を作って、薬膳の専門家になってください。

各コース変更前後一覧表(1日目の授業から変更前後)

講座名	講師(敬称略)	変更前	変更後	実力テスト
中医薬膳師コース				
第32期 東京土・日	猪俣稔成・安里清子	3月21日	6月20日	2020年10月18日
第33期 東京平日(火)	平尾安基子・飯田和子	4月7日	6月16日	2021年3月16日
第33期 東京土・日	市川賢二郎・石川歩	4月11日	6月13日	2021年3月14日
第6期 大阪平日(水)	渡辺真里子・福田和愛	4月1日	6月17日	2021年3月31日
第6期 大阪土・日	猪俣稔成・矢野りつ子・堀祥子	4月4日	6月6日	2021年3月7日
第6期 福岡(木・金)	古谷彩子・森永早紀子	4月9日	6月11日	2021年3月12日
第3期 名古屋(土)	北林洋子・古橋憲政	4月4日	6月6日	2021年3月27日
第1期 広島(木・金)	辰巳洋・水藤直子・鶴之沢まゆみ	4月23日	6月18日	2021年3月26日
東京栄養士薬膳研究会(木)	猪俣稔成	4月23日	6月25日	2022年1月27日(終了)
各研究科コース				
基礎研究科(第4火)	周軍	3月3日⑩⑪⑫	6月23日/6月30日/7月14日	
基礎研究科・臨床内科(第1土)	菅沼栄	3月7日⑨⑩⑪⑫	6月6日/6月20日/7月4日/7月11日	
臨床婦人・方剤(第2火)	于爾康	3月10日⑩⑪⑫	6月9日/6月23日/6月30日	
菅沼ゼミ(第1水)	菅沼栄	3月4日⑩	6月3日	
薬膳処方初級(第1金)	辰巳洋	3月6日⑩⑪⑫	7月10日/7月24日/7月31日	
薬膳処方中級(第1金)	辰巳洋	3月6日⑩⑪⑫	7月10日/7月24日/7月31日	
薬膳処方上級(第1日)	辰巳洋	3月1日⑨⑩	6月7日/6月28日	
弁証論治基礎(第2金)	猪俣稔成	3月27日⑥	6月26日	
国際中醫師(第3月)	于爾康	3月16日⑩	6月15日	
国際中醫師試験対策講座(第3月)	于爾康	4月20日	6月29日	
新規研究科		別途お知らせいたします		
公開講座				
薬膳お菓子を楽しむⅡ(第1木)	大村和子	3月5日	6月4日	
薬膳中華料理講座(月)	山岡洋	3月9日	6月8日	
イタリア料理講座(月)	新田玲子	4月27日	6月22日	
ゼロから始める中国語(第3土)	徳永絵理	3月21日⑥⑦⑧	6月20日/7月18日/8月29日	
中国語上級(第3土)	徳永絵理	3月21日⑥⑦⑧	6月20日/7月18日/8月29日	
中医気功学初級(第1日)	張輝	3月1日⑥	7月5日	
中医気功学上級(第4金)	張輝	2月28日⑤⑥	6月19日/7月17日	
タンポポと解毒	邵輝	3月5日	7月22日	
がんの中医学養生2	高田理恵	5月23日	10月31日	
国際試験関係				
国際薬膳師試験対策講座	平尾安基子・猪俣稔成・辰巳洋	3月6日(金)~3月8日(日)	7月3日(金) 4日(土) 5日(日)	
国際薬膳師試験	鷺見美智子・大村和子	4月11日(土) 12日(日)	8月8日(土) 9日(日) 追試:8月14日(金)	
国際中醫師レベル試験	世界中連	6月6日(土) 7日(日)	相談中	

詳細は各教室のカリキュラムをよくご確認ください。



## 冬期スクーリングを開催しました

去る2020年1月24日(金)～26日(日)、通信教育・オンラインコースの受講生を対象としたスクーリングが開催されました。今回のご参加者は総勢19名、遠くは北海道や広島県、また香港からお越しの方もいらっしゃいました。

独学で進める通信教育やオンライン学習では、学習のポイントをどこに置いたらいいのか、知識をどのように系統立てていくべきか、勉強方法のコツがつかめない…など、不安を口にされる方も少なくありません。ですが、講師の生の講義を受け、質問に対してすぐに回答を得られ、調理実習で生薬と五感で接する機会を経たことで、実体験に基づいた確かな知識と充実感を得ることができると好評を博しております。

受講が卒業条件の1つでもあるスクーリングですが、励まし合える仲間を作る絶好の機会ともなっています。特に、受講生同士が協力して取り組む実習を通じて、卒業まで頑張ろう！という一体感が作られたり、様々に情報交換できることも貴重なものと感じていただけています。

事務窓口では、学院発行の薬膳レシピ本や参考書籍を取り扱っており、手にとって内容を見比べながら選んでいる方が集まりました。また、実習で使用する生薬も購入でき、少量をお試しで使ってみたい時にはちょうどよく、スクーリングの復習や自宅学習の際に役立てられています。

最終日、連絡先を交換しあった受講生は別れを惜しむように言葉を交わし、帰路に着いていきました。今回の学びを学習や日常生活に活かし、卒業までがんばってほしいです。



### 冬期スクーリングに参加して

中医薬膳師オンラインコース 中嶋晴子

私はオンラインコースに入学して1年が経過しているのですが、思うように学習が進まず焦りの中での参加でした。学習内容は知らされていなかったので予習をしていたのですが、辰巳先生の資料に載っていたので予習をしていたのですが、記録だけでなく人の歴史としてとて興味深いものになりました。また季節の事を説明する上で中国の地図を広げて地理的な意味も含めての説明をしていただき、今まで納得できなかったものが凄く理解できました。

2日目の平尾先生は学習の進行具合がバラバラな私たちにそれぞれがわかり易く講義を進め、なおかつ教えていただいた【教科書等の利用の仕方】は今後に役立てていけそうです。調理実習と言うだけでそれとなく緊張感があったのですが、松本先生の明るい雰囲気と和みました。辰巳先生にも教えていただきながら春節の日には水餃子を作った思い出は、レポート作りにも楽しくかつ真剣に取り組もうと後押ししてくれています。

今回私は初めての2日間でしたが次回は3日目だけでいいかなと思っております。時間が許せば初日からの参加も一緒に受講した仲間が皆それぞれに目標があり、それに向かって頑張っている姿に自分も励まされました。毎日暖かく向かい入れていただいた先生方をはじめスタッフの方々に安心感を与えられ、落ち着いて受けることが出来ました。皆様に感謝の気持ちを込めて、ありがとうございます。

### スクーリングを終えての感想

中医薬膳師オンラインコース 岸友也

スクーリングに参加する事は本草薬膳学院で薬膳の勉強する上で最も重要なターニングポイントだと感じた。

オンラインコースで受講している私は普段は孤独にラップトップとにらめっこする日々だったがスクーリングを終えて同じ志を持つ人達と共に時間を共有する事が出来た。年齢も職業も様々な人達と出会え楽しかった。

活字ばかり読んで勉強をしているより実際に授業を受ける事によって薬膳の考え方がイメージしやすくなった。先生方からの質問に上手く答えられず教科書を焦ってめくり、自分の言葉で説明出来ず。まだまだ勉強不足だったのだと痛感する部分もあった。

薬膳を実際に作り、食べたり飲んだりする事により深く学べ、食薬・中薬の使い方は自分の手でとって感じる事が一番いいと感じた。なかなか普段薬膳料理をすることがあまりないのでとてもいい経験が出来たと思う。学生のと時の家庭科の授業のようで楽しかった。

今回は冬期スクーリングを終えてたくさんの経験を得る事が出来たと思う。また今後の薬膳を勉強していくモチベーションにも繋がったと思う。そして卒業後は国際薬膳師の資格習得を目指したい。資格習得がゴールではなく薬膳を今後の人生に役立てるよう学んでいきたい。



学院が用意した薬膳茶





## ～ 2019 年度春期卒業生へ ～

## 祝辞

中医薬膳師第31期土日コース 講師 石川歩

卒業おめでとうございます。そして、「中医薬膳師」合格おめでとうございます！

通学の方は1年間、通信の方は途中で挫折することなく最後まで、良く頑張ってくられました。それなのに、今年度は卒業式を行なえずとても残念です。

私たちは薬膳の勉強をするにあたって、中医学の基礎を勉強しました。健康体であれば新型コロナウイルスは感染しても発症しないままです。外因邪気と戦う正気が充実しているからと考えます。疲れていたり、ストレスが溜ってきたりして正気が不足すると力不足になり発症します。不要なものには外に出す、不足は補う、ということも勉強しました。

私たちは歴史と中にいると感じます。張仲景が親族をたくさん亡くしたことで『傷寒論』(六経弁証)が書かれました。傷寒だけでは治せない病気があり、のちの時代に温病条弁(衛気営血弁証)があります。古典といわれますが、その考え方は今にいきていると思います。臟腑弁証で臟腑の特徴と働きを勉強し、正気を充実させる方法を知っていますね。

国際薬膳師の試験は8月に変更になりました。ここはじっくり復習に復習を重ねて、試験に臨み、国際薬膳師の資格を目指してください。そして広く深く知識を得、多くの人のためになる薬膳の専門家になっていただきたいと願います。そして、専門家になった暁には多くの方に、その知識と経験を伝えていっていただきたいと願っています。

## 祝辞

中医薬膳師第31期平日コース 講師 飯田和子

本草薬膳学院第31期生並びに通信・オンライン生のみなさま、御卒業おめでとうございます。

薬膳を学ぶ場所として本草薬膳学院を選ばれ、勉強をスタートしたあの日。ずっしりと重い何冊もの教科書に驚き、今まで聞いたことのない言葉に、『こんなに難しい薬膳が続けられるだろうか』と、挫けそうになったのではないのでしょうか。薬膳の世界に足を踏み入れた瞬間から、疑問を解消しても別の疑問が浮かび上がるメカニズムが動き出し、知れば知るほど興味が深くなり始めたはず。

そして、授業を重ね、陰陽五行や食薬を学び、卒業テストの弁証論治も無事終了された今、『薬膳は難しいけれどもっと知りたい』と、気持ちも変化したのではないのでしょうか。人は年齢を重ねるだけでなく取り巻く環境が変化する中におります。常に未病で健康を保つため、薬膳で解決できることは無いかを考えるためにも薬膳の勉強は是非続けていただきたいと思っております。そして、みなさまが共に薬膳を学ぶ仲間として、それぞれの立場で薬膳情報を発信なさることを願っております。

最後になりましたが、みなさまの御健康と益々の御活躍をお祈り申し上げ、講師挨拶とさせていただきます。



## 卒業の答辞

中医薬膳師第31期土日コース 千葉寛

思い返すと、ご縁に恵まれたとても充実した一年間でした。お世話になった先生方・事務局の皆様・そして学友に心から感謝申し上げます。気持ちの良い時間を共有できる人たちを引き寄せる力が本草薬膳学院にはあると思います。

私は鍼灸指圧の仕事に携わっていますが、以前からの目標『患者の体調を治療で整え、薬膳で補う』を実行に移すべく、一年前に学校探しから始めました。薬膳の事は全く分からない中で、以前お名前を知る機会があった辰巳先生創立の本校を知り入学を決めました。最初の授業の自己紹介で、様々な背景の方々がいてクラス全体の高い本気度が伝わってきて、とても気持ちが高揚した事を覚えています。

毎回の授業も内容の濃いものでした。個人的には、テキストにない先生方の、ひとこと、が面白かったです。例えば「温裏類のニラをゴマ油で炒めてインスタントラーメンにちよいのせすると、身体が暖まりインスタントでも充実感が増す」アイディアであったり、「テキストを読み込む事で、始めは良くわからなくてもいつか腑に落ちる瞬間がくる、或いは違うテキストで確認してみると違う形で心に刺さってくる」心構えであったり。毎回の調理実習もとても楽しみでした。美味しい料理には人を笑顔にする力があると思います。そしてこのクラスの学友との共同作業や、あれこれ言いながらの試食はとても楽しいものでした。「誰から何を学ぶか」がとても大切なのは言うまでもありませんが、「誰と学ぶか」も大切だと思えます。調理実習や卒業発表で、それぞれの持ち味を発揮しつつ、全体の中で足りない部分を自主的に補って有機的に動いていく様は、渦中においてとても気持ちの良いものでした。

薬膳は奥が深くまだまだこれからですが、この学校で正しい学びの道筋に出会えた事、薬膳が身近になり生活の一部と感ぜられるようになった事、そして皆様に出会えたご縁は、他に代えがたい私の財産です。この一年間、本当に有難うございました。そして皆様これからも宜しくお願い致します。



## 連載「薬膳よもやま話」シリーズNo.1

### 公開講座回顧録「薬膳に使用できる中薬と薬事法」③ 終

講師 高橋直子

前号に続き、高橋直子先生を講師にお招きした公開講座(2017年度)の内容をお届けします。

#### 『薬膳に使える中薬について—薬事法の観点から—』 法律からみた食品とは、医薬品とは

高橋直子先生プロフィール  
東京理科大学薬学部卒業  
蒲谷漢方研究所 薬剤師/国際中医専門員 A 級

#### 5. 医薬品の範囲に関する基準

##### I. 医薬品の判定における各要素の解釈

1. 物の成分本質(原材料)からみた分類
2. 医薬品的な効能効果の解釈
3. 医薬品的な形状の解釈
4. 医薬品的な用法用量の解釈

##### II. 判定方法

1. 効能効果、形状及び用法用量の如何にかかわらず、判断基準の1. に該当す

る成分本質(原材料)が配合又は含有されている場合は、原則として医薬品の範囲とする。

2. 判断基準の1. に該当しない成分本質(原材料)が配合または含有されている場合であって、以下の①から③に示すいずれかに該当するものにあつては、原則として医薬品とみなすものとする。

- ①医薬品的な効能効果を標ぼうするもの
- ②アンプル形状など専ら医薬品の形状であるもの
- ③用法用量が医薬品的であるもの

#### 6. 食品として製造販売する場合の注意点

1. 植物等の部位による取扱いの違い  
基源植物等が同じでも、使用部位により医薬品として使用されるものもあるので、使用部位を明記する。
2. 生薬名の使用  
食品として認識されやすいように、原則として基源植物名等を使用し、生薬名は使用しない。

#### 7. 中薬の食薬区分

補気類	人参 党参 黄耆 山薬 大棗 甘草 扁豆	解表類	菊花 紫蘇 桑葉 薄荷
補血類	当帰 熟地黄 何首烏 竜眼肉 白芍	理気類	陳皮 玫瑰花
滋陰類	枸杞子 麦門冬 玉竹 黄精 百合 沙参 銀耳	化痰止咳類	貝母 杏仁
温裏類	小茴香 大茴香 桂花 花椒 肉桂 丁子	安神類	酸棗仁
去湿類	茯苓 薏苡仁 金針菜 白豆蔻	消食類	山楂子
活血類	川芎 姜黄 丹参 红花 三七	収澁類	山茱萸 五味子 蓮子
清熱類	決明子 山梔子 绿豆 生地黄		

「本草つうしん」最新号(67号)は学院サイト内、新着情報からご覧いただけます。

HP、ブログ等を持っている方で、本草薬膳学院サイト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ください)

本草薬膳学院 HP  
<https://www.honzou.jp/>

#### 《2020年度スクーリング年間予定につきまして》

昨今の新型コロナウイルス感染拡大の影響で授業スケジュールが乱れており、通信教育コース・オンラインコースの受講生を対象とした今年6月の夏期スクーリング開催については中止にいたしました。また、秋期以降に関しましても開催日程の変更が生じる可能性がございます。スケジュール調整が完了し、日程が確定いたしましたら通信生・オンライン生の皆様にご報告いたします。今しばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

※有効期限切れ、期限切れ間近の受講生がいらっしゃいましたら  
まずは学院までお問い合わせください。

#### こよみ薬膳

日々薬膳を感じるカレンダー  
辰巳洋学院長監修・学院制作発行

### 2020年度 秋期学生募集中!

未来の薬膳師を是非ご紹介ください!

#### 中医薬膳師(通学)コース

東京本校 土日コース〔第3土・日曜日〕11月21日開講予定

★通信教育・オンラインコースは随時募集しております★



B6判冊子の手帳型カレンダー(2020年4月~2021年3月)です!ページ数:24P。

24節気を各月ごとに紹介、その時期の特徴・関連する臓腑の働き・養生法から、季節に合ったオススメの食薬の紹介、月毎に全12品の薬膳レシピも掲載。コンパクトで持ち運びにも最適なサイズですので、スーパーへのお買い物のお供としても使いやすさ抜群!

学校年間の行事も記載されていますが、新型コロナウイルスの影響で変更になりましたので、各教室のカリキュラムをご確認ください。

ご希望の方は、学院(東京校)事務局までお問い合わせください。

