



2022年度 春期学生募集!!

中医薬膳師(通学)コース

東京本校 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 平日コース
〔第1・3水曜日〕
土日コース
〔第1土・日曜日〕
〔第2木・金曜日〕
〔第1・3土曜日〕
〔第3木・金曜日〕

福岡教室
名古屋教室
広島教室

ご紹介いただいた方が通学コースに入学されました場合、
些少ながら謝礼を差し上げます。

通信教育・オンラインコースは
随時募集しております

自身で健康を守ることが求められる今、
本格的な薬膳を学び
その知識を活かした生活を目指ませんか?

薬膳って興味があるけど...
どんなことを学ぶの?
教室の雰囲気は?

学院説明会のご案内 《大阪・福岡・名古屋・広島教室》

皆さまの疑問にすべてお答えします!
参加希望の方は学院までお問合せください。

大阪教室 定員: 12名	2022年1月12日(水) 2月5日(土)	13:00 ~15:00
名古屋教室 定員: 10名	2021年12月18日(土) 2022年1月21日(金) 2月5日(土)	
広島教室 定員: 10名	2021年12月17日(金) 2022年1月20日(木) 2月17日(木)	14:00 ~16:00
福岡教室 定員: 10名	2022年1月13日(木) 2月3日(木)	

現代の名工

山岡洋先生の薬膳中華料理講座

今回限りの特別Menu! 参加者募集!

春節(中国の旧正月)を祝う伝統的メニュー4品です!
絢爛豪華な特別料理と馴染みのある料理を本格的に♪
来年は春節料理で本場流にお祝いしてみませんか?

日時: 2022年1月24日(月) 10:00~13:00
場所: 本草薬膳学院東京本校 教室
内容: 春節のおもてなしメニュー

- 清蒸鯛魚(鯛の姿蒸し)★
- 揚菜炒年糕(年糕とターサイの炒めもの)★
- 水餃子
- 紅茶湯圓(紅茶入り白玉団子)★

★印3品は講師のデモンストレーションをご覧ください、受
講生には完成品をご試食いただきます。
水餃子は講師の指導のもとで皮から手作りする調理実習形式
となります。

山岡先生の調理技術を間近で見られ、直接指導を受けら
れるここだけの貴重な機会です。是非ご参加ください!
※お申込み: 2022年1月17日(月) まで!

【掲載の募集】薬膳のお店 OPENのお知らせ、薬膳料理教室の開催、
執筆した薬膳の本の発行...etc.
薬膳に関する活動支援の一環として、「本草つうしん」上で広告を掲載いたします!
また、HP・Blogを持っている方で、本草薬膳学院サイトへのリンクを希望される
方も学院までご連絡ください。
※広告は本学院在校生及び卒業生のみ応募可能、内容は薬膳関連のみに限定させていただきます。
※HP・Blog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。
「本草つうしん」は学院サイト内、新着情報からご覧いただけます。
本草薬膳学院 HP <https://www.honzou.jp/>



2021年度秋期 通学・通信教育・オンラインコース卒業生
皆さまのご活躍を祈念いたします

改めて、本日はおめでとございました。

セルフメディケーションが重視される現在、薬膳
は今後ますます注目されていくだけでなく、皆さま
が学んだ知識は、多くの方に必要とされます。その
時に重要なものは、本物の知識だと思えます。その
ためにも中医薬膳学の学びをさらに深め、学びを深
めていく上で迷ったり、悩んだりしたときには、学
院にまた頼ってきてください。これからは、同じ中
医学・薬膳学の仲間として、お互いに協力し合い、
切磋琢磨しながら、中医薬膳を一緒に盛り上げてい
きましょう。

また、通信教育コース・オンラインコースの皆さ
まも、分厚いテキストや難解な語句にもめげること
なく、またコロナ禍での不安の中でも最後までモチ
ベーションを落とさず、本当によく頑張られました。
特に薬膳レシピのレポートを通して数多くの薬膳メ
ニューを作成されたことは、これからの薬膳ライフ
にとっても貴重な経験になりますね。今年はスクー
リングもオンラインでの開催でしたので、直接お会
いできなかった受講生もいますが、国際薬膳師試験
や、今後の研究科などでもお会いできる日を楽しみ
にしています。

第34期通学コースの皆さまは、今年はコロナウイ
ルスに振り回されて、特に大変な1年だったと思い
ます。クラスになじみ始めた3か月目からオンライ
ンでの講義で2か月間、その後通常の通学講義に戻
った2か月後に再びのオンライン講義と、何が何や
ら気持ちの整理もつかない中での学習環境の変化、
モチベーションの維持を乗り越えてよく頑張られま
した。最後の卒業テストでグループごとに力を合わ
せて作られた「薬膳料理」は本当に素晴らしい出来
栄でした。

また、通信教育コース・オンラインコースの皆さ
まも、分厚いテキストや難解な語句にもめげること
なく、またコロナ禍での不安の中でも最後までモチ
ベーションを落とさず、本当によく頑張られました。
特に薬膳レシピのレポートを通して数多くの薬膳メ
ニューを作成されたことは、これからの薬膳ライフ
にとっても貴重な経験になりますね。今年はスクー
リングもオンラインでの開催でしたので、直接お会
いできなかった受講生もいますが、国際薬膳師試験
や、今後の研究科などでもお会いできる日を楽しみ
にしています。

祝辞

中医薬膳師土日コース講師 猪俣 稔成

答 辞

中医薬膳師第34期土日コース 田川 直美

34期はコロナウイルスが本格化した2020年11月に始まりまし
た。薬膳学の授業では馴染みの無い漢字や読み方に戸惑い、中医学の体系や概念を覚えら
れるのか不安になりました。1月には緊急事態宣言を受け授業がリモート学習となりまし
た。楽しかった調理実習も目の前で美味しい物が作られているのに匂いも味も感じられ
ない状態となり気持ちが折れそうになりました。そんな私達を「今皆さんの頭の中は色々
な言葉が飛び交って整理出来ない状態だと思います。大変ですが学習が積み重なれば
言葉が繋がって来て内容が見えてくるようになります。そこにたどり着くまでどうか
頑張って下さい」と猪俣先生が繰り返し力付けて下さいました。安里先生の調理実習
では材料の切り方に始まり、中薬や食材の扱い方・皮や種の活用方法まで目から鱗の知
識が一杯でした。卒業試験を通して仲間と弁証・立法した献立に対して先生方から寸評を
いただき、自分達が気付いていない視点がわかり、献立を作成する難しさを痛感しまし
た。と同時に、このような講義が後2~3回あればもう少し理解出来たかもと、皆口々に
話していました。授業の約半分がリモートになり、先生方を始め事務局の皆様にも大
変お世話になりました。「皆さんは薬膳の門をくぐった所です。これからも基礎の学
習を続けていって下さい」との学院長先生からの言葉を胸に、これからも「薬膳」を
自分達の生活や仕事の中で学び、活用していきたいと思っています。一年間ありが
とうございました。

2021年秋期 卒業生名簿

34期土日コース (12名)	小野寺千幸 椎名麻美子 松下かおり	櫻田美由紀 申 眞希 松田京子	佐藤あゆ美 田川直美 柳 令子	佐藤和子 野村香織 山下 鈴
通信教育コース (7名)	飛鳥馬典絵 樋口郁映	飯田江吏子 牧 菜穂	大森久美子 中原貴子	
オンラインコース (9名)	扇谷美千子 實近知美	大澤真以 豊平幸美	岡部菜穂子 八代典子	鎌田由紀 山本 晋



西谷 充生

川崎 晶子

(50音順、敬称略)



卒業実力テスト

合格おめでとうございます！

— 東京校 第34期 土日コース 2021年9月19日(日) —



当学院の卒業試験は、いわゆる筆記式の試験とは異なる特別な実施方法で行われます。約1年間共に学んできた同期生とグループを組み、知恵を出し合い、力を合わせて弁証膳の課題に取り組むプレゼン形式です。講評は、東京校土日コース担当講師の猪俣先生、安里先生、そして辰巳学院長が行います。テスト後半では、証に合わせ、自分たちで考えたオリジナルの薬膳レシピを実際に調理し、試食をします。卒業テストでありながら、これまでの学びの集大成とも言える最終授業ともなっています。

34期生の皆さまは、新型コロナの感染拡大に伴う影響を最も受け、Zoomのオンライン授業となることも多かったクラスです。その中でも、しっかりと学び、薬膳の知識を身につけ、仲間との絆を深め、この卒業の日を迎えられました。

本当に1年間お疲れ様でした。そして、卒業実力テスト合格おめでとうございます！



チームうさぎ



南瓜と玉葱のバタージュ
山芋と鶏のハンバーグ
薬膳茶(吉林人参茶)

チーム☆天草かんぞう



中華風ポトフ
マンゴー蒸しパン
銀梨の豆花

2021年度 国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師 資格認定試験

2021年10月、資格認定試験(同年8月実施)の合格者の資格証書が中国薬膳研究会(北京)より学院に届きました。これをもって正式に国際薬膳師資格の付与となります。合格者の皆さま、おめでとうございます！

合格者一覧

国際薬膳師・国際薬膳調理師(36名)

【東京都】	青木奈津江	上田智久子	上田りえ	菊田里架子
菊池真奈美	滝沙耶佳	田中聡子	田畑裕子	手崎貴子
中島悦子	成瀬 彩	濱田しのぶ	相馬優子	福井 茜
船山 聖	宮崎 香	【神奈川県】	【埼玉県】	朝川友加里
【千葉県】	昆 典子	前田真理	【静岡県】	牧野啓子
朝倉和子	山田陽子	【愛知県】	内山貴巳子	酒井雅晴
【長野県】	光澤桃香	井川和恵	田村佳那	神戸真紀
増山あゆみ	【京都府】	遠藤美奈子	岡村彩子	林田由希
【兵庫県】	市川貴子	永吉 恵	【熊本県】	
【福岡県】	中上節子			

国際薬膳師(47名)

【北海道】	大橋友李佳	鎌田史枝	【秋田県】	清水川綾
【東京都】	明石由貴子	梶田裕深	志方每夕子	柴 貴子
島崎華子	嶋田智子	原口 愛	三橋英子	安井美貴
林 叔瑩	【神奈川県】	相川杏奈	澤田 実	広瀬由美子
横田希代美	【千葉県】	大友優子	高石恭子	本橋知子
【埼玉県】	嵩 光恵	高田 恵	高田佳美	
【山梨県】	重富恵子	【愛知県】	江崎友美	
【滋賀県】	塩見奈津子	【京都府】	岡本佳乃	藤原茉莉子
【大阪府】	河野尚子	田北佳子	長岡美穂	藤本由佳
前田尚子	【奈良県】	細萱久美	【兵庫県】	藤田智子
村田真希	【広島県】	國本祥子	久保田滋子	小林久美
堀江裕子	【岡山県】	内田好土吏	【福岡県】	大田恵子
菊田智子	鮫島睦子	添田朋子	安永美香	山田千枝子

国際薬膳調理師(1名)

【広島県】	小寺友和	(五十音順、敬称略)
-------	------	------------



資格認定試験合格者代表の言葉 — 薬膳をライフワークに

高田 佳美

これほど本気で勉強したのは何年ぶりでしょうか。覚える端から忘れていく、やっと覚えたつもりでも表面の理解だけだったと反省し、また復習。仕事で疲れたと自分に言い訳し、でも常に教科書は手元に置く日々。オンラインコース終了後、試験までの数か月は自分との戦いでした。

薬剤師という仕事は、患者さんから多岐にわたる相談を受けます。中でも食事に関する内容は意外と多く、手持ちの資料では解決できないことも多々あります。栄養学は栄養士さんの分野ですが、主婦でもある私にしか出来ないことは何だろうと考えた結果が薬膳でした。毎日の食事で家族、友人、患者さんの健康のサポートが出来たらこんな素晴らしいことはないと思ひ、時間の制約がある中でしっかりと学べる本学院に申し込みました。

仕事で漢方薬は扱うものの中医学は未知の世界で、いざ始めてみると想像以上。少々かじったくらいでは太刀打ちできず、頭の中は「？」で満ち溢れました。何を質問すればよいかわからずひたすら先に進んでいましたが、スクリーニング参加時、辰巳先生の「まずは覚えること」という言葉が腑に落ち、覚える勉強を始めた結果何とか合格できました。

薬膳をライフワークにするための勉強開始です！



2021年 秋期

スクーリング

を開催しました

10月22日~24日



新型コロナウイルス感染がようやく収まりつつある中、引き続き感染対策を徹底した上で秋期スクーリングを実施しました。スクーリングは、通信教育コース・オンラインコースの受講生を対象としており、今回は25名の参加がありました。受講は卒業条件の1つでもあり、講師から直接講義を受けられ、直に質問できる貴重な機会でもあります。また調理実習では五感で食薬と接する経験を得ることができます。受講生の方々からは、「これまでの学習で漠然としていた点を一気に解消できた」「目標を共にする仲間と出会えてよかった」など、喜びの声も多数聞こえてきています。



秋期スクーリングに参加して得た収穫

中医薬膳師通信教育コース 陳 曉馥

私は普段 IT 関連の仕事をしています。もともと料理が好きで、中医学にも興味があり、本格的に薬膳を学びたいと思っていた時に、本草学院の「中医薬膳師通信教育」コースと出会えました。勉強を始めて1年半が経ちましたが、6回目の課題(独自のレシピ作り)も再提出となつてしまい、なかなか前に進みません。行き詰まりを感じていたちょうどその時に秋期のスクーリングに参加する機会を得ました。

秋期のスクーリングに参加して得た収穫が大きく二つありました。一つ目は、これまで自分の中で理解できていなかった内容が、深く理解できるようになったこと。やはり、講義はできるだけ対面で受けるべきだと思いました。自分で本を読むときは、書かれている文字の意味は分かるのですが、その内容を真に理解できていないことが多々ありました。先生の講義は要点が明確で、陰陽五行や蔵象学説などの複雑な理論についても、とても分かりやすかったです。先生の講義を一度聞くことは、自分で本を十遍読むことにも勝るものだ実感しました。自分の中でバラバラに記憶されていた知識の断片が、次々につながっていくような感覚でした。先生の講義は私にとって、まさに「薬膳」のようなものでした。自分の中で消化不良だった部分がきちんと消化されて、もはや感が消え、身も心も軽くなりました。

二つ目は、薬膳は自分にとって楽しいものだと思えたこと。今回のスクーリングに参加するまでは、薬膳はロジカルで、難しいものと感じていました。しかし、調理実習で初めて大人数での料理というものを体験し、その時薬膳は決して堅苦しいものではなく、楽しんで覚えるものだ実感しました。実を言うと、最初はうまく料理できるか、皆さんとちゃんと協力できるかといった心配をしていましたが、実際に始めてみると皆の心が通い合うような感じで、自然と同じ目的に向かって進む仲間となれました。一つ一つの素材の特徴や効能を確認しながら、他方で皆さんの身の上話も聞きながら、楽しく調理をすることができました。実習レシピに加えて、安里先生には玄米の炊き方についていろいろなアドバイスをいただきました。実際に食べる人の「証」に合わせた水加減と、玄米と他の穀物との組み合わせなどで、様々な味や触感を楽しむことができます。「一を聞いて十を知る」というのはこういうことだと思います。土台となる基礎をしっかり勉強して、普段の生活の中でいろいろと実践して楽しみたいです。

辰巳先生のおっしゃった通り、今の時代において大切なのは治療よりも養生です。病気にならない健康な身体作りを日々心掛けることが大切です。未来の自分と家族のために頑張りたいし、勉強も楽しんで進めていきたいと思ひます。

先生方、スタッフの皆様、一緒に秋のスクーリングに参加した仲間たち、素敵な3日間を本当にありがとうございました。

鍼灸師として薬膳を学んで感じたこと — 中医学の「補」と「瀉」に関連して

中医薬膳師通信教育コース 森山 大輔

今回のスクーリングで最も強く心に刻まれたのは、「身体を補うことにおいて、鍼灸は食事に勝てない」ということです。実は、この言葉は私たちが学んだ鍼灸学校の先生が、授業でおっしゃっていたことです。しかし、鍼灸学校では残念ながら薬膳を学ぶ機会がなかったために、私も鍼灸東洋医学コーティングを行う事業体 VidaSana としてのステップアップを目指すことになりました。

鍼灸学校では、中医学をベースとした東洋医学概論を学びます。鍼灸の理論も、薬膳の理論も、基本は同じ弁証論治です。弁証論治によって選択された治療をするのに、鍼灸なら使うツボをその性質に応じて決定して刺激を加えます。薬膳なら食材と調理法を選ぶこととなります。つまり、手段は異なりますが、理論は同じです。

鍼灸治療では、虚・実という病態に対して補・瀉という治療法をとります。では、鍼灸における「補」とはなんでしょうか。理論でいうと、鍼で「補」すということは、虚している身体のツボに鍼を刺すことによって、体の中で余っている気血等を虚している部分に集めることです。果たして、こうした鍼による補法と気血を作り出す食事では、どちらがより強力に虚を補うことができるか。答えは明白かと思ひます。

今回のスクーリングで先生方のお話を伺い、調理・試食をし、補われる効能を感じることができました。食事は虚を補う最善策ではないかと、改めて実感しました。3日間で補われた「やる気」を胸に、残った課題を仕上げようと思ひます。ありがとうございます。

