

| | |
|--|-----------|
| 行遠必自迩、登高必自卑 (辰巳 洋) | 4 |
| 欲窮千里目、更上一層樓 (市川 賢二郎) | 7 |
| 祝詞 | 11 |
| 中国薬膳研究会 | 12 |
| 北京中医薬大学 | 13 |
| 北京中医薬大学 | 14 |
| 河南中医薬大学 | 15 |
| 世界中医薬学会聯合会 | 16 |
| 国際飲食養生研究会 | 17 |
| 日本国際薬膳師会 | 18 |
| 創立 20 周年の本草薬膳学院を心よりお祝い申し上げます (鷲見 美智子) | 19 |
| 祝本草薬膳学院創立 20 周年 共に歩んだ薬膳普及活動 (海老原 英子) | 20 |
| 本草薬膳学院創立 20 周年を祝して 薬膳とともに生きる (和田 俊子) | 23 |
| 基調論文 | 27 |
| 超高齢社会の日本における中医学の重要な役割 (松岡 良典) | 28 |
| 病機十九条からみる内生五邪～内風・内寒・内湿・内燥・内火～ (辰巳 洋) | 32 |
| 食用、薬用の蒲公英の研究の歩み (邵 輝) | 37 |
| 寄稿論文 | 43 |
| 中医学の健康づくりの概略 (于 爾康) | 44 |
| 『傷寒論』における心下痞証の治療について (猪俣 稔成) | 47 |
| 薬膳がある生活 (市川 賢二郎) | 50 |
| 薬膳専門家をつなぐハイブリット型講演会～2021 年 日本国際薬膳師会設立記念講演会アンケート結果～ (渋谷 久恵) | 54 |
| 羊羹はなぜヒツジ (大村 和子) | 57 |
| With コロナの時代に見直されるヨモギ (艾葉) の効能 (岡尾 知子) | 60 |
| 応用・経験の紹介 | 63 |
| 医師の立場からみた薬膳 (小川 恵子) | 64 |
| 薬膳との出会いと鍼灸臨床への応用 (渡邊 敏宏) | 65 |
| 時代を超えて現代まで生き残ってきた薬膳の奥深さこそが大きな魅力 (麻木 久仁子) | 67 |
| 「祝」本草薬膳学院 20 周年と共に生きる (石川 歩) | 68 |
| <small>しんこていこ</small> 深根柢固 (河村 彩子) | 69 |
| 骨と三七と私 (井上 聖雪) | 70 |
| 私の骨折食養生 (本間 佳奈) | 74 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| 日々の薬膳生活を楽しむ (千葉 覚) | 77 |
| 病気が伝える本当のメッセージ (梶田 裕深) | 79 |
| 貧血に対する鉄製調理器具と薬膳 (上村 繭子) | 81 |
| 弁証施膳をマスターする 薬膳「カルテ」を作成してみよう (レイサ・ラム) | 83 |
| 体の声を気にかけて (梅田 正子) | 85 |
| 私がみた薬膳の世界 (小井戸 遼哉) | 86 |
| 薬膳を通して新たな道へ (小林 良子) | 87 |
| 薬膳と共に生きる (細島 佐知子) | 88 |
| 私と中医薬膳学 (南谷 容子) | 89 |
| 中医薬膳学との出会い (飯村 雅代) | 90 |
| 薬膳を学んで (広瀬 由美子) | 91 |
| 薬膳と森林セラピー (森本 佐知子) | 92 |
| 薬膳ワールドに健康の花が咲く (白数 静宜) | 93 |
| 心と身体を整える東洋思想 (菅原 史衣) | 94 |
| ストレスの薬膳レシピ (佐藤 和子) | 96 |

普及活動 97

| | |
|--|-----|
| 中医薬膳学の普及活動 (飯田 和子) | 98 |
| 中医薬膳学を伝えるために (堀 祥子) | 99 |
| 薬膳・中医学を活かすために (江口 美智) | 99 |
| 在来種のお茶を味わうように (手塚 温子) | 100 |
| 薬膳の道 (高田 理恵) | 102 |
| 異国の地フランスで薬膳を学ぶ (石崎ベジス美奈子) | 104 |
| 薬膳をとり入れたイタリア料理で健康をもたらす~共著『イタリア薬膳ごはん』制作こぼれ話 (中村(脇本) 浩子) | 106 |
| 私の中医薬膳学の普及活動 (飯田 江吏子) | 108 |
| 私が養生庵 sakai の開業に至るまで (込山 利志栄) | 109 |
| 薬膳への扉を開き歩み続けて得られた未来 (提中 知子) | 111 |
| 薬膳に対するハードルを下げるために (高柳 素子) | 113 |
| 薬膳の魅力と今後やりたいこと (豊田 成信) | 113 |
| 犬の薬膳に必要なもの (梅原 孝三) | 114 |
| 「五気からみた食薬のまとめ表」について (佐藤 和子) | 115 |

免疫力を高める 117

| | |
|-------------------------|-----|
| 生き抜く力を養う中医免疫 (菅沼 栄) | 118 |
| 免疫力を高めるイタリア薬膳料理 (新田 玲子) | 119 |
| 薬膳と笑いは免疫力を高める (矢野 りつ子) | 124 |

| | |
|--|------------|
| 免疫力を高める薬膳 ～有機無農薬の畑から学んだ日々の薬膳～ (塩見 奈津子) | 125 |
| 免疫力を高める薬膳 (阿部 美佳) | 127 |
| 乾燥ナマコ体験記 (奥平 純子) | 129 |
| 免疫力を高める薬膳 (松本 しず子) | 130 |
| 気虚証に手羽先の参鶏湯風 (福室 愛子) | 131 |
| コロナウイルス感染症 | 133 |
| 中医学からみた新型コロナウイルス感染症対策と薬膳 (辰巳 洋) | 134 |
| コロナ禍における高齢者の養生および治療補助について (平尾 安基子) | 141 |
| コロナウイルス感染症と中医薬膳学 (村橋 実男) | 144 |
| コロナ禍とわたしの中医薬膳学 (森永 早紀子) | 147 |
| 20周年記念行事のご案内 | 149 |
| 本草薬膳学院 20周年記念行事 | 150 |
| 本草薬膳学院創立 20周年記念大会 | 151 |
| あとがき | 152 |
| 本草薬膳学院創立 20周年記念行事実行委員会 | 153 |
| 本草薬膳学院 20年の歩み | 162 |
| 本草薬膳学院 中医薬膳師コース受講生／卒業生・認定教室分布図 | 173 |
| 写真で見る学院の 20年間 | 175 |