



日本国際薬膳師会

<http://yakuzenshi.jp/>

目次

『体質改善のための薬膳』出版にあたって…………… 1
 食と共に人生の旅②…………… 2
 老化防止と認知症対策②…………… 3
 特別講演「複合体質について」… 4

薬膳教室・薬膳レストランで
 使用できる中薬 第1回…………… 5
 各部企画講座報告…………… 6
 会員の声／編集後記…………… 7
 各部報告／お知らせ…………… 8

『体質改善のための薬膳』出版にあたって

日本国際薬膳師会副会長 鷺見海智袴

この9月、中医薬膳学の解説書『体質改善のための薬膳』（監修・辰巳洋、編著・日本国際薬膳師会）が緑書房から出版されました。

書籍の出版は日本国際薬膳師会にとって初めてのことで、辰巳洋会長はじめ常務理事、理事、会員の皆様のご苦勞は並大抵ではなかったことと思われます。

本書の出版は2014年に行なわれた日本国際薬膳師会設立10周年記念大会を契機に企画されました。2004年に「会員の資質の向上と中医營養薬膳学分野の推進を図る」ことを目的として設立された本会は、10周年を記念して先に出版した小冊子『体質判断&食材早見表』に基づく薬膳・料理コンテストを行いました。この企画は好評で会員の方々から大変多くのレシピが寄せられ、応募作品のすべては会長賞・優秀賞などの入賞作品とともに『設立10周年記念誌』に掲載されることになったのです。

大会終了後、これらの薬膳レシピを更に広く一般に紹介するとともに中医薬膳学の基礎知識と体質や中薬との関係が分かり易く解説されているような書籍を刊行する案が決まり、常務理事会を中心に編集委員会が組織されて出版に向けての編集作業が始まりました。全国の書店で販売される書籍であることから、内容は一般の方々にも分かり易く読みやすいものでなければなりません。辰巳先生のご監修・ご指導をいただいて記念大会のコンテスト応募作品の



レシピすべてについて薬膳の観点からの厳しいチェックが行われました。品数の足りない分野については新たなレシピを加えることで充実をはかり、体質8分野のそれぞれに15品をあてはめて全120点のレシピが揃いました。それらの作品の実際が、2015年3月に会員や

役員によって準備され、作品すべての写真撮影が4日に行なわれ、編集の仕事はその後も続き、委員の方たちは栄養計算や作品の細かいチェックなどの作業を進めるのに何回も集まってくださったのです。

本書は、辰巳先生をはじめ委員の皆様、多くの会員の方々の大変なお骨折りによって出版の運びとなりました。内容を見てお分かりいただけるように、本書は中医薬膳学の基礎知識はもちろんのこと、体質や中薬についても分かり易く解説されています。また薬膳レシピ120品は私どもの会にとってかけがえのない大事な宝物といえるでしょう。皆様にはどうか本書を手にとって内容をご覧ください、これを機会に周囲の方々にも日本国際薬膳師会の活動を広めていただきたいと思います。

最後になりましたが、本書の企画から完成まで終始ご指導くださった会長の辰巳洋先生、ご協力いただいた委員と会員の方々、すべての皆様に改めて心より感謝申し上げます。また本書の出版にあたって、大変お世話になった緑書房スタッフの皆様にも厚くお礼申し上げます。

初出版記念特別講演会&祝賀会 11月7日

辰巳会長による「複合体質について」の特別講演会と『体質改善のための薬膳』の初出版を祝う会が高輪和彊館で開催されました。（講演詳細は4p）祝賀会では辰巳会長より、この本が出版されるまでの道のり、作業に関わった100人を超える方々への感謝の言葉、これからは引き続き日本の社会、健康増進への寄与を目指し努力しようという主旨の挨拶がありました。来賓の緑書房森田猛社長からは「コンセプトがしっかりした本は経験上、よく売れます。出版は公共性が高い。今後とも勉強、研究されたものを世の中に問う形で次なる出版につながることを期待しています。」というお祝いの言葉を頂きました。この言葉に新たな抱負を抱いた会員も多かったようです。その後、山岡洋先生ご指導の薬膳を賞味し会員同士の交流の場としてあつという間の2時間でした。（記広報部）



各部報告・お知らせ

▲総務部：

- 1) 国際薬膳師会の新しい封筒が出来ました。オレンジカラーの明るい色です。郵送された配布物をぜひ開封してご覧になり、日々の活動にお役立て下さい。
- 2) 会費未納者 90 余名 (10 月末現在)。宛名シールの下の◎印は、前年度・今年度の会費未納者、○印は、今年度の会費未納者です。年会費 3,000 円をお振込みください。
振込先: ①三菱東京 UFJ 銀行 神田駅前支店 (普通) 口座番号 2189884 名義 日本国際薬膳師会
②ゆうちょ銀行 口座番号 00140-6-595914 加入者名 日本国際薬膳師会
(なるべく三菱東京 UFJ 銀行へお願いします。ゆうちょ銀行は年会費自動振込利用をお願いします。)

▲学術部：

- 27 年度ステップアップ講座 3 回コースが菅沼栄先生により下記日程で実施されました。
- 1) 9 月 11 日 : 虚労(慢性疲労)の中医弁証論治
 - 2) 10 月 9 日 : 痺証(リュウマチ・関節痛)の中医弁証論治
 - 3) 11 月 13 日 : 感冒(インフルエンザ)の中医弁証論治
- 4 年目を迎えたステップアップ講座。今後も会員のための企画を実施していきたいと思っております。

▲事業部：

- 会作成の書籍等、購入希望の方は申込用紙に必要事項記入の上、各申し込み先へ FAX して下さい。
入金先: ゆうちょ銀行 (店番 018) 普通 98888051 日本国際薬膳師会 記号番号 10110-09888051
入金確認後発送します。詳細は薬膳師会 HP をご確認ください。
- ◆『体質改善のための薬膳』(緑書房) 送料無料の取扱いは 3 冊以上のみ (1 冊 2800 円)
申込先 FAX 045-622-0584
 - ◆『体質判断&食材早見表』(1 部 300 円)・『平成 26 年度学術部主催研修会レジメ』(1 部 1000 円)
申込先 FAX 03-3659-5119

▲交流部：

- 1) 9 月 24 日 明治薬科大学 薬用植物園・明薬資料館 見学会 参加 12 名
- 2) 11 月 7 日 高輪和彊館において特別講演会后、初出版記念祝賀会開催 参加 53 名



▲広報部：

会報「くこ」39 号 (12 月 1 日) 40 号 (28 年 4 月 1 日) 発行予定



10 月より新しい 2 つの企画で ホームページリニューアル

日本国際薬膳師会のホームページは、2007 年頃企画され WEB 上に公開されました。すでに 8 年が経過しその間多くの方々によって運営維持されてきましたが、更に新しい情報発信を考えても良い時期が来たと思っております。

まず中医学に基づいた薬膳を掲載すること、講習会や見学会に出席出来ない方や地方在住の方に役立つ情報を提供することです。

常務理事会に企画書を提出し準備研究会を立ち上げ、今年度はまず現サイトに新しい企画「今月の薬膳」「中医学の薬膳基礎」を加えてリニューアルすることになりました。「今月の薬膳」は、「二十四節気」をイメージして毎月の素材を選び分類、性味、帰経から薬膳を作ります。

「中医学の薬膳基礎」は初版となります『体質改善のための薬膳』から 8 体質を更に深めていきます。中医学の基礎を図表で分かり易く解説します。

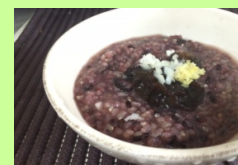
新しい企画が国際薬膳師としての資質の向上と薬膳の推進を図るという会の目的の一端を担えればと思っております。また会員の皆様から「今月の薬膳」への投稿、企画への参加や提案もお待ちしています。

投稿へのフォーマットを用意しています。下記メールまでお問合せ下さい。ご協力をよろしくお願い致します。E-mail : khidaka@aj.wakwak.com

(ホームページ担当 日高和子)

11 月の薬膳

「立冬」
素材: 黒米



中医学の薬膳基礎

