



日本国際薬膳師会

http://yakuzenshi.jp/

目次

中部地区のご紹介……………1
 中医学の診断～舌診～①……………2
 消渴の中医弁証論治②……………3
 中部地区講演会報告/
 学術部講習会報告……………4

薬膳教室、薬膳レストランで使用
 できる中薬最終回/交流部報告・5
 『美味薬食譜』～大棗……………6
 会員の声/お知らせ……………7
 各部報告/北京滞在記/編集後記…8



中部地区のご紹介

日本国際薬膳師会 副会長

堀 実佐子

現在、日本国際薬膳師会会員は全国に380名います。主な活

動は東京が中心で、参加できる人は限られますが、各々の地
で研鑽を積み、薬膳の知識を多くの人達に広めたいと日々努
力を重ねています。日本国際薬膳師会としては、まだ地区制
は完備されておりませんが、中部地区のみあります。その中
部地区の成り立ちをご紹介します。1986年以来、愛知県

豊田市で健康塾を開いておられた勝本海詠先生は北京中医
薬大学日本の3期生として学ばれ、正食(マクロビオテイ
ック)と中医学を合わせた独自の勉強会を主宰されました。

辰巳会長とも親交が深く2002年本草薬膳学院開校の際、
本草薬膳学院中部校として認定され、定期的に薬膳の授業が
行われ、国際薬膳師資格試験合格者も多くなり、2004年

日本国際薬膳師会設立時に「日本国際薬膳師会中部地区」が
誕生するに至りました。現在中部地区出身の国際薬膳師は35
名、薬膳アドバイザーは69名にのぼります。残念なことに勝

本先生は逝去されましたが、教えを受けた多くの方々、薬
膳教室を主宰したり薬膳レストランを開業したり、現在活発
な活動をしておられます。当会も毎年、辰巳会長の講演会を
開催しております。これからも日本国際薬膳師会とともに薬

膳普及のための活動をすすめていきたいと思えます。
以下に、中部地区会員の声をご紹介します。

「私が薬膳を知ったきっかけは、2004年『スーパーや
まのぶ』での薬膳料理教室で、その後勝本先生の自宅で行わ
れた本草薬膳学院中部校で学びました。基本的には、季節の

食材を使った穀物菜食でしたが、いろいろな食薬などを加
えることで実際に薬効を理解させていただきました。
今、私は自宅で月一回、友人と薬膳料理の会を楽しみなが
ら開催しています。」(中部地区理事 山本純子)

「2004年に勝本先生の著書『穀菜膳』が発刊され、
薬膳教室では、川原に薬草や野草の採集に出かけ調理する
勉強会もあり、多くの生徒さんが学ばれ、常に満員状態
でした。教室では縦横の繋がりが強く凄く勉強しました。

生徒さん同志で結婚された方が開放して下さった古民家
で2泊3日のデトックス教室が開かれ、講義の後、野山を
歩き、ヨガをし少食の大切さを学び合いました。

先生には講演会の依頼も多く、鍼灸師他色々な職業の生
徒が集まる家族的な学習塾でした。先生は講義が大好き、
お花見も大好きで沢山の料理を作り皆で楽しく頂いた事が
思い出されます。勝本先生が長年積み上げて下さった中部
校です。」(中部地区理事 石田いく穂)

「勝本海詠は、管理栄養士制度が出来た時にこれを取得。
保健所の巡回指導員や病院栄養士として活動中の39歳の頃
C型肝炎を発症。管理栄養士として病院勤務、指導してい

たにも拘らず発症したことで現代栄養学に疑問を持つ。同
時期に玄米正食に出会いこれを実践する。大森英桜先生に
師事し正食の指導方法を学び、成人病やアトピーに悩む人

の体質改善を目指す料理塾を開催。その後、中医師、国際
薬膳師を取得したのを機にこれらの資格取得のための教室
を開き、中部校として多くの資格取得者を

輩出。今もその方々により各所で講習会、
料理教室が引き継がれているのは嬉しい
限りです。」(主人 勝本直明氏)



各部報告・お知らせ

▲総務部

- 8月の「くこ」発送時に、厚紙の保存版「日本国際薬膳師会会則」を会員に送付しました。
- 会費の自動振込にご協力下さい。3月末、次年度分会費が引き落とされます。(1年分3000円)
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
- ※2016年度の会費未納者は、三菱東京UFJ銀行 神田駅前支店 普通預金 口座番号2189884
名義 日本国際薬膳師会 辰巳洋宛にお願いします。
- 宛先不明の郵便物に困っています。住所や名前の変更は、速やかに事務局にご連絡下さい。

▲学術部

- ①講習会 9月10日(土)「機能性表示食品について」神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部
栄養学科教授 山西 倫太郎先生の講習会を開催 参加者23名
- ②講習会 平成29年1月27日(金)「自己診断の仕方」一問診、望診法を学ぶ一講師 辰巳洋会長
- ③講習会 平成29年3月15日(水)「暮らしに生かそう薬膳茶Ⅱ」張 建偉先生

▲事業部

- 日本国際薬膳師会作成の書籍等販売
 - 『体質改善のための薬膳』(緑書房)取り扱いは3冊以上のみ 申込先 FAX:045-622-0584
 - 『平成27年度学術部主催研修会等レジメ』(1部1000円) / 『体質診断&食材早見表』(1部300円)
申込先 FAX:03-3659-5119
- 申込用紙に必要事項記入の上、各申込先にFAX下さい。入金確認後発送いたします。
- 入金先:ゆうちょ銀行10110-98888051 日本国際薬膳師会
ゆうちょ銀行以外からの振込み:ゆうちょ銀行(店番018)普通9888805 日本国際薬膳師会

▲交流部

- ①順天堂大学日本医学教育歴史館見学会 9月27日(火) 参加者7名
- ②第9回中国薬膳研究会 中国薬膳養生料理コンテスト
会場:北京11月25~28日 コンテスト参加者1名 他3名



▲IT部

- (URL: <http://yakuzenshi.jp/>)
- 「今月の薬膳」:二十四節気の特徴と身体の特徴を併せ「おすすめ薬膳料理」を発信中。
- ホームページから各講習会などの参加申込みができます。
- メンバーズ・ルームにアーカイブを設置し、終了した講習会・見学会の情報や報告を掲載しています。
- 会員の皆様からの情報、薬膳メニューの掲載希望はこちらまで ⇒E-mail: itech@yakuzenshi.jp

▲広報部

会報「くこ」42号(12月1日)発行、43号(平成29年4月1日)発行予定

北京滞在記

街角風景

氣賀澤乃乃
(学術部常務理事)

健康で長生きしたいと願うのは、全人類共通だろう。今わたしたちもそのために中医薬膳を学び実践している。2016年WHO発表の平均寿命は、日本83.7歳に対し、広大な国土に多くの民族が生活する中国は76.1歳。北京に限って言えば81.85歳(男79.73歳、女83.96歳)で世界でも上位という。北京の人たちが薬膳の知識を生かしている結果かどうかは、定かではない。一方、北京の高齢者(60歳以上)は総人口のおよそ2割強、これから急激に増加の見込みで、高齢化問題は深刻と聞く。

わたしの滞在した清華大学居住区域の公園に奇妙な遊具が並んでいる(写真)。日本の児童公園にあるような、ブランコ、うんてい、鉄棒などとは何か違う。一体どのようにして遊ぶのか。お国変われば……である。高齢者がその辺りに集まっている。子供たちの姿はない。大人がその上で足踏みしたり、回したり、屈伸したり、足を載せふくらはぎをゴロゴロしたり、腕を伸ばして遊具をグルグル回したり等など。そう、これは児童用の遊具ではなく、高齢者向けの健康器具なのだ。「野外簡便スポーツジム」といったところだろうか。また別の広場では、卓球台、碁盤、将棋盤などが地面に固定設置されていて、ここでも高齢の人たちが、台を囲んでゲームを楽しんでいる。これらは北京の街角のあちらこちらで同様に見受けられる。日本にはなく羨ましくもあり、実際使うにはちょっと気恥かしい、高齢者の健康を保つための様子です。



編集後記

昨年引き続き地震、台風の被害が大きい年でした。お見舞い申し上げます。義援金を送らせていただきました。今年は冬の到来が早かったようです。「天人相応」にならい、ゆったりとした気持ちで生活、睡眠時間の確保を心がけ「秋冬養陰」の食事で養生し春を待ちましょう。佳いお年をお迎えください。N.S.

