

薬膳でのラクキョウは何を使う? 日本のラクキョウ考察 (青木 早苗)	113
烏梅作りにトライ 初めての烏梅作り日記 (首藤 真弓)	115
薬膳の食材で戸惑うこと 伊吹山の薬草と郷土の特産物 (大日向 充)	120
放射能汚染の対策	125
放射線汚染における中医薬膳学の役割 (辰巳 伴)	126
放射線汚染・内部被曝の対応 (藤永 瑛子)	133
随筆・エッセイ	139
食からみる現代日本の養生について (島 紅梅)	140
中医薬膳学の普及と現実問題 (青山 洋子)	142
東洋医学は脳の意識進化に繋がる (善市 真由子)	145
中医薬膳と日々の薬局業務について (高田 理恵)	146
ショートエッセイ	148
(松岡 良典/小川 恵子/湯本 昭子/藤原 初江/永田 楓美子/関尾 知子/前田 絵墨子/菅田 晶子/ 中野 恵利子/野口 慎子/リー・ウイニー/高橋 明子/須釜 貴美子/花加 ふみ子/松出 幸子)	
薬膳活動報告	159
中医薬膳学の普及活動 出会いの中で (石渡 千代)	160
こども薬膳料理教室 こどももわかる薬膳をめざして (清水 紀子)	162
たのしい国際茶藝会 (木下 葉子)	167
食養とくらしの提案「和快」のあゆみ 広げよう薬膳の輪 (堀 実佐子)	168
薬膳の良さをもっと周囲の人に (河本 壽恵乃)	172
中部校を卒業した私たち「食といのち」おしゃべり会 (山田 教嗣)	174
台所の薬膳塾 (吉岡 有紀)	176
中医薬膳学の普及活動 日本橋食養生研究会の活動 (菊地 由美子)	178
資料	181
医薬史	182
薬草園・資料館	188
10周年記念行事のご案内	195
本草薬膳学院10周年記念行事	196
本草薬膳学院創立10周年記念講演会・交流会並びに日中薬膳シンポジウム	197
あとがき	198
本草薬膳学院創立10周年記念行事実行委員会	199
本草薬膳学院10年間の歩み	214
本草薬膳学院 在校生・卒業生・聴講生分布図	216
写真で見る学校の10周年	217