



2024 年春季

ご卒業おめでとうございます!

祝

大阪教室実習担当講師 福田和愛

皆さま、ご卒業おめでとうございます。

日常生活の中で、勉強の時間を作って学び続けることはとても大変なことだったと思いますが、健康に関する情報が溢れている社会で、4 千年も前から引き継がれた中医薬膳学を学び、一生ものの宝物を得られたのではないのでしょうか。

これから皆さんには、得た知識を日々の食事や暮らしに取り入れ実践して頂きたいと思います。まずはご自身の健康、そして大切な家族の健康のために実践してください。その実践があるからこそ、多くの方に伝えることができると思います。

また中医学には「天人合一」という考え方がるように、身近な自然にも心を寄せてみてください。立春を過ぎるとアブラナ科の植物が次々にとう立ち、花を咲かせます。この状態が伸びやかさを好む肝と似ているな、とか。また畦道を歩くと、艾葉や車前草に出会ったり、秋には金木犀(桂花)の香りに癒されたり。日常で薬膳素材に出会うと、益々勉強が楽しくなるのではないのでしょうか。

日本は少子高齢化社会で 2050 年には総人口の 40% 近くが 65 歳以上になると予測されています。自分の身体を自分で守れる人を増やすこと、日本社会でもとても大事です。

これからの皆様のご活躍をお祈りいたします。

※卒業生の「答辞」は 6 頁に掲載しています。

卒業生名簿 (185 名)

東京校第 39 期平日コース (27 名)

浅野紀子	安藤浩子	池田李央
北山尚子	栗元文子	重野公子
寺井香織	東宮憲子	遠矢万里
山田麻友子	吉松信子	匿名希望

東京校第 39 期土日コース (26 名)

明山志保	浅野まどか	石橋沙和実
剣持道子	近藤千恵子	猿田美樹
土田典子	手島 紫	野田明代
吉村 光	流郷真里	

名古屋教室第 5 期 (9 名)

石橋鐘子	稲村薫子	上田愛実	熊谷暢子	近藤真由美	鈴木幸代	滝いづみ	田尻めぐみ
横山圭子							

大阪教室第 9 期平日コース (13 名)

金山若葉	北野栄美	北野真子	中島慶淑	長手裕子	永原律子	名田さゆり	原 彩水
藤井 光	丸谷彰子	森岡智子	森村磨美子	宮脇 香			

大阪教室第 9 期土日コース (12 名)

上出正子	北野珠貴	鈴木美保	高田曜子	千葉容子	辻村美和	西尾真樹子	平山朋子
藤井芽衣	松岡美樹	峰松祐至	湯原佳予子				

広島教室第 3 期 (12 名)

石田みか	上田佳子	金川千恵子	河北景子	小林愛美	須藤郁子	竹野雅子	田澤克利
津山桂子	藤井洋子	伯耆美奈	宗像朋子				

福岡教室第 9 期 (7 名)

猪野美紀	下津佐優佳	高江洲里美	立山千夏	二又徳子	松田エルザ	森 久子
------	-------	-------	------	------	-------	------

仙台教室第 1 期 (12 名)

川嶋睦子	今野照子	佐藤さつき	鈴木正恵	鈴木美江	鈴木美穂	鈴木みゆり	高島 良
長山結加	藤井麻美	藤原萌々花	松橋奈穂美				

通信教育コース (42 名)

明石英樹	浅井里美	阿部由貴子	荒木 都	稲田美菜	岩瀬陽子	薄葉聡司	浦山千尋
及川あい	大河内寛美	小川美咲	尾田依子	落合亜希子	功刀稔也	坂井智子	佐久間典子
柴原悠貴子	新出みゆき	鈴木亜矢子	田中しのぶ	鶴喰伸吾	中野直子	長井佐紀	長尾浩美
西田あつみ	新田 慎	花輪蒼月	浜崎美登理	廣瀬 茜	福沢かおり	福永真弓	福村由希子
藤井奈歩	藤田弥生	船元美香	槇田令奈	松原千尋	村橋真帆	森平千尋	森平真帆
山本陽子	楊 恵						

オンラインコース (25 名)

飯島加奈子	猪兒智子	江川紀子	大瀧雄一朗	加藤美幸	楠千亜紀	小沼しおり	小林美和子
坂下麻子	嶋村恭子	高丸友理	高山珠美	千島裕美子	富樫めぐみ	中川走斗	中村昌子
西邑怜香	萩原菜月	原田 愛	平田恭洋	廣井淑子	藤本枝里	松尾和輝	黛 久乃
宮崎貴子							



中医薬膳師
通学コース

全教室で卒業実力テストが終わりました



2024年2月4日から21日にかけて、全国6か所の教室（8コース）で卒業実力テストが行われました。このテストでは、数人ずつのチームに分かれての発表と講師による講評、自分たちで考えた薬膳レシピの調理と試食が行われます。1年間勉強を重ねてきた実力が試されます。チームごとに事前準備を行うので、同級生の結束がさらに強まる機会でもあります。

東京校 平日コース



【芍薬乙女】

【39HAPPY LIFE】



【金銀花☆シ】



【竜眼ライチ子】

東京校 土日コース



【つばめ】



【雲】



【小町】



【YOROKOBI】



名古屋教室



【なごや美舌隊】



【イカと米粥】



【おでん】



大阪教室 平日コース



【茉莉花】



【玫瑰花】



大阪教室 土日コース



【JK あんど ARE】



【博士と愉快的な ARE】

福岡教室



【博多薬膳美人】



広島教室



【茉莉花】【紅花】

仙台教室



【杜の薬膳食堂】



【あなたの健康を
守り隊】



2023年 冬期スクーリング

11月15～17日



「冬季スクーリングを終えて」

私は薬局薬剤師として患者さんの自宅に訪問して薬の管理を行う業務をしています。近年、がん末期の患者さんを始めとした難病を担当するケースが多く、死と向き合う日々が続く毎日を送っていました。そのような環境下でどうすれば患者さんが病気になる健康で過ごせる日々を提供できるかを毎日考えるようになりました。そんな折に偶然、本草薬膳学院と出会い、オンライン学習を始めました。ここで学ぶことでたくさんの人により良い健康を提供できるのではないかとこの気持ちで始めました。その後、何とか学習を進めスクーリングを受けることができるようになり東京へと赴きました。3日間という短い期間でどんな学びがあるのか楽しみに参加しました。スクーリングは自身が学んできた内容が頭の中で体系化され、初めて点と点が線としてつながった瞬間を感じることができました。そして学んできた内容を実践的に生かすために必要なことも同時に学ぶことができ、国際薬膳師を取得した後、自身が世の中の人々に健康支援するためにできること、自身の在り方などもイメージすることができました。この度の講座に参加させていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

オンラインコース 平田恭洋

「生きることは食べる事」
体調不良から栄養指導を受け言われた一言から、食について考え辿り着いたのが薬膳でした。偶然受講した薬膳講座の講師の方が本草薬膳学院の卒業生で、思い切って頑張った国際薬膳師を目指したらと勧められ、勇気を出して入学しました。
一人家でオンライン講座をひたすら進めたものの、かなりの不安な理解度。早めにスクーリングもと思い、運良くキャンセル待ちで滑り込み、入学半年後に受講できました。
不安と緊張、興奮から頭が痺れる程でのスクーリング初日。先生やスタッフの方々が優しく気さくですぐに緊張が解けました。プラスαの内容が聞ける授業は、教科書を読むだけでは得られない本当に貴重なものです。オンラインでの質問が不具合により未回答だった内容を、先生がメモして直接回答して下さい、一人一人丁寧にみて下さっているとわかり感動しました。
また、生徒さん達の熱気溢れる雰囲気も加わり、毎日が充実してあっという間でした。楽しすぎてもっと受講したいと名残惜しかったです。同じ目標を持つ仲間と実際に会えて、これから楽しみながら頑張れそうです。素敵な三日間をありがとうございました。

「あつという間の充実した三日間」

通信教育コース 嶋村恭子





2024年 春期スクーリング

1月26~28日

「まだ薬膳・中医学の門をたたいたばかり」

オンラインコース 大瀧雄一郎

オンラインでの講座を受講しており、今回のスクーリングで卒業という状況でした。学習当初は食事の組み合わせのみを学べば実生活で使えるのかなと考えていた自分でしたが教科書を開いてびっくり。理系の自分には最も苦手とする歴史の話から始まりました。その後は中医学の基礎知識に翻弄されつつ、1年位で全講座を勉強し終わりました。その後レポートでは、立法の立て方や献立の組み方などしつこく質問を重ね何とかスクーリング参加可能な基準を満たせました。その際に一度復習し、先生に質問もして中医学を理解したつもりでした。

スクーリングにて座学の授業で教科書に記載ない解釈を聞いたり、直接先生方と質問・会話することで、頭の中でごちゃごちゃになっていた部分が整理されたように感じました。オンラインでのメールのやりとりと比べて、やはり対人での講義・会話が勉強する上では大事ですね。連続3日間は長いようで短い時間ですが、かなり有意義な時間だったと思います。筋トレで肉をいっぱい食べるため山楂子も講座終了後に購入しました。

今回のスクーリングで中医学の奥深さ・おもしろさを再認識し、また今いる場所は中医学・薬膳の門をくぐったばかりなのだと実感しました。国際薬膳師を取得後には是非中医学の深いところまで勉強したいなと意欲がわきました。

本草薬膳学院の先生方、今回はご教授いただきありがとうございました。今後もご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



「マッチング」

通信教育コース 辻本早苗

歳を重ね様々なことを経験してきたおかげで通信ではあるけど薬膳の世界に踏み込み、スクーリングにも参加出来て同じように孤独に勉強している仲間にも出会えて刺激的な有意義な無駄のない3日間でした。講師の方々のパッションが体中に伝わるそんな講義を受けることが出来て本当に嬉しく思います。

近頃情報量が溢れすぎて、もちろん食べ物に関する情報もそれで。味濃い過ぎない？ そんなものまで混ぜちゃうの？本当に体の細胞は喜んでの？と思える内容のレシピや調理法等が世間に広がり過ぎてないでしょうか。私は自分の病気がきっかけで免疫力に着目するようになり加えるだけでなく、不自然なものの排除を心がける食事へと変えていきました。まさしく薬膳は当てはまったなど。不自然さがまったく感じられません。季節を考慮し、体質を考慮し、症状を考慮したこれこそ私が求めていたものでした。正直テキストの内容は難しいことだらけですが、ずっと継続して学んでいきたいと思っています。そして多くの人に薬膳の素晴らしさを伝えていきたいです。本草薬膳学院と諸先生方に出会えて感謝しています。どうもありがとうございました。



答辞

中医薬膳師コース仙台教室 鈴木美穂

尊敬する先生方、共に学んだ同級生、楽しくも難しい学びの旅がひと区切りを迎えられ、心から感謝しています。薬膳への扉を開いてくれたのは実は私の家族でした。私は大きな病を経験し、再発の恐怖から心を閉ざして暮らしていました。薬の代わりに食べ物で心身とも良くなるのではないかと、病気以外の事を考えられるようになるかも……と家族が入学申し込みをしてくれました。後ろ向きな気持ちで入った教室、教わる症状の全てが私に当てはまっており驚いたのと同時に「今更学んでももう遅いかも」とさらなる落胆も。しかし同級生の学ぶ姿勢、先生方の熱意、皆で作って「あ！美味しい！」と素直に感じる料理、会食での心が弾むお喋り、ちょっとした大変な提出課題。閉じこもっていた暗闇から少しずつ元の私を取り戻し、あつという間に卒業を迎えました。学院で学んで「ああ、食べ物っていいな」と幸せを再確認させてもらえました。「たったそれだけ？」と思われるかもしれませんが、ですが食べ物への感謝こそが薬膳を学ぶのには大切なのではないのでしょうか？

私の学生生活は卒業試験で終わりを迎えたが、これから沢山の人の「あのね、食べ物っていいよ！」というのを伝えたいという思いが沸き上がっています。トラブルで笑顔を忘れていた私を以前の元気で明るい状態に引き戻す、そんなすごい力が食べ物にはあると思うから。

最後に、これから更なる飛躍を目指す皆様、先生方、仙台校の個性的な仲間たちに心から感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。

『食薬方剤学』の第3刷を発行しました

『食薬方剤学』中の「食薬学」の内容に関して、現在の薬機法（旧薬事法。2014年改正）に基づき、食薬の取り扱い区分の表記に変更が生じました。以下のような表記に訂正したものを第3刷として発行しました。

第2刷の表記	第3刷の表記	区分
「製剤用」「調剤用」	「医薬品」	専ら医薬品として使用される本質（原材料）
「食品」「食品原料」	「非医薬品」	医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しないもの
「未」	「未」	中国の教科書では中薬として扱われているが、日本の薬機法に掲載されていない区分不明のもの

好評発売中

本草オリジナル薬膳茶



辰巳 洋学院長が考案したティーバッグタイプの薬膳茶。お湯を注ぐだけでいいので、煎じる手間なく手軽に薬膳茶を楽しめます。学院サイトのオンラインショップからご注文ください。



参龍茶（じんろんちゃ） 2024 年 1 月新発売

原材料名：竜眼肉、西洋参、棗、陳皮、女貞子
内容量：27.5g（5.5g×5包）

定価：1,320 円（税込）



藍菊茶（らんぎくちゃ） 2024 年 1 月再販売

原材料名：板藍根、菊花、薄荷、桑葉、枸杞子
内容量：27.5g（5.5g×5包）

定価：770 円（税込）

2024 年度 春期 学生募集中



【東京本校】

平日コース 第1・3火曜日（4月2日開講）
土日コース 第2土・日曜日（4月13日開講）

【大阪教室】

平日コース 第1・3水曜日（4月3日開講）
土日コース 第1土・日曜日（4月6日開講）
土日コース 第3土・日曜日（4月20日開講）

【福岡教室】

第2木・金曜日（4月11日開講）

【名古屋教室】

第1・3土曜日（4月6日開講）

【広島教室】

第3木・金曜日（4月18日開講）

【仙台教室】

第2土・日曜日（4月13日開講）

【札幌教室】

第4土・日曜日（4月27日開講）

★ご紹介いただいた方が通学コースに入学された場合、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中です。

掲載記事の募集

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、薬膳に関する支援活動の一環として、『本草つうしん』上に広告を掲載いたします！また、HP・Blog をお持ちの方で、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および卒業生のみ応募可能、内容は薬膳関連のみに限らせていただきます。HP・Blog の内容によってはリンクでき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』は学院サイトの「新着情報」からもご覧いただけます。

<https://www.honzou.jp>