



平日コース



土日コース

祝 ご卒業

祝辞 卒業に寄せて

東京校 秋期 土日コース講師 岡尾知子

2024年秋期卒業生のみなさま、中医薬膳師コース修了おめでとうございます。本年1月より実習の授業を担当することとなり、私自身とてもフレッシュな気持ちで、毎回の講義に臨むことができました。そして皆さんからの新鮮な疑問や質問を受けるたびに、自身が「本草一年生」だったときのことを思い出しました。

中医学との出会い。最初の一年は、たくさんさんの気づきに満ち溢れています。自然界と人との関係、季節や時間のリズム、心と体のつながり、老いや病も生きること。初めて触れる専門用語に四苦八苦しなごう、皆さんお一人お一人が、学びの中にたくさんさんの気づきを得られたのではないかと思います。体調を壊したとき、年齢を重ねて体の変化を感じたとき、そして人生のちよとした壁に突き当たったとき、中医学で得た気づきがきつとよいヒントを与えてくれるに違いないと思います。一年の学びを振り返り、皆さんの人生がより豊かなものになりますことを願っています。

最後に、約9カ月にわたり、新米講師の授業をととても熱心に受けていただいたこと、心から感謝いたします。これからは薬膳を志す仲間です！共に学び、実践し、楽しんで、薬膳の世界を広げていきましょう。

答辞 輝く新しい世界

東京校 秋期 土日コース卒業生 藤田由佳

一年間の学びを振り返って、まず感じた事は諸先生方のきめ細やかなご指導です。丁寧な板書、そして授業の合間に話してくださる余談にも、いつも興味を引かれました。「ふむふむ、なるほど」と理解できたと思えば、自己学習で新たな疑問が生まれることや、時には忘れてしまっていることも……。そんな自分に落ち込むこともありましたが、先生方に質問をすると、いつも丁寧に教えて下さり、その優しさに勇気づけられました。やがて授業が進む中で理解が深まり、勉強がますます楽しくなりました。

次に、中薬を使った調理実習です。中医学の理論に基づき、自然界の植物、動物、鉱物、海産物を活用する中薬。その実習は私にとって大変貴重な経験でした。こうして、薬膳を通して素晴らしい新しい世界に出会うことができました。薬膳は中国から始まり、今もなお多くの発見が続いています。私はこれからこの学びを深め、新たな発見の旅を続けていきたいと思っています。そして、この一年間で得た知識を家族や大切な方々へ「お福分け」していきたいと思っています。

最後になりましたが、この一年間、本当にありがとうございました。学院内に時折聞こえてくる楽しい笑い声、先生方やスタッフの皆さまの朗らかな雰囲気、私たちにとって心地よく、温かさを感じました。このような素晴らしい環境で学べたことに、心より感謝申し上げます。

東京校第40期平日コース (25名)

井手弘美	岩村由香	浦田花英	大場貴子	岡崎亜希子	春日文子	加藤弘美	栗原孝子	古賀真理
齊藤玲子	坂本美里	佐川由希	杉崎陽子	須佐美直子	高田菜緒	竹中佐保	田中 蓉	鳥野見わか枝
平野敦子	洪由美子	松田三輪	宮原里美	矢田さゆり	山浦麻子	吉田亜希子		

東京校第40期土日コース (21名)

揚石圭子	新崎三枝子	大口真理子	オーヤン・シューバー・シャルロット	岡田温奈	小林清香	田中裕美	土屋聡美
富樫千恵子	都倉千糸	平田祐奈	廣瀬杏子	藤田由佳	藤平美和子	本郷 彩	宮城美樹代
保田美幸	山本仁美	山本尚史	吉野恵美子				

通信教育コース (25名)

石崎 ベジス	美奈子	岩隈知美	太田陽子	押切優子	梶原恭子	楠木千珠	黒澤 歩	近藤久美子
佐藤里子	関 有香	鈴木泉帆	園田志保子	張 静	辻本早苗	新見奈津子	西嶋 渚	沼尻千寿
野口幸子	原 由紀	藤野敬子	細野由香利	松本陽子	村田亜由美	望月 遥	米澤美絵	

オンラインコース (18名)

井川展子	伊藤優子	井上麻衣	岩崎玉恵	上原さや子	川西とも代	河邊甲介	鶴田美奈子	寺山伊佐子
橋本亜矢子	平田佳子	藤井 愛	宮崎えりか	宮下 緑	矢野真弓	山田正芳	米川斐都	匿名希望

計89名 (50首順、敬称略)

卒業テスト 実施

東京校 第40期 中医薬膳師コース

本校の卒業テストは、1年間通学で学習した成果をチームごとに発表し、講評を受ける形式です。与えられたの症例を中医学的に分析し、証に合う薬膳レシピを作ります。最後はレシピ通りに調理を行い、試食を行います。事前の準備が大変ですが、同級生とのつながりがさらに深まる良い機会となっています。

平日コース 2024年9月25日

チーム なつめ

- ★大棗入りイカ飯の酸棗仁煮
- ★竜眼肉入り鶏肉団子スープ

チーム anemone

- ★しじみとトマトの消火スープ
- ★大麦と白菜のサラダ

チーム ハマナスの蕾

- ★セロリとズッキーニのきびドレッシング和え
- ★決明子と梨のお茶

チーム 玫瑰花

- ★いかチヂミ
- ★ぶどうのゼリー



土日コース 2024年9月22日

チーム アラジン

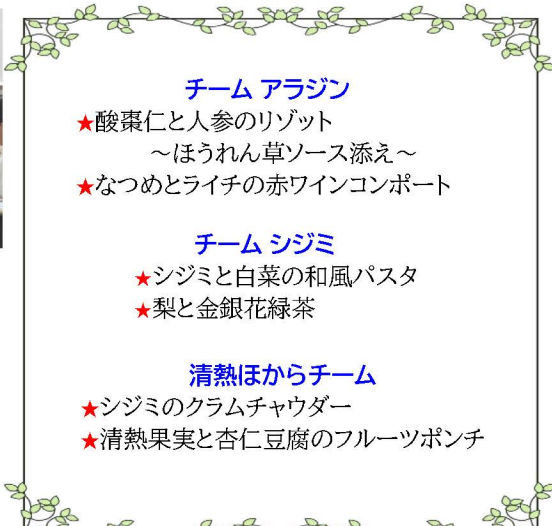
- ★酸棗仁と人参のリゾット
～ほうれん草ソース添え～
- ★なつめとライチの赤ワインコンポート

チーム シジミ

- ★シジミと白菜の和風パスタ
- ★梨と金銀花緑茶

清熱ほからチーム

- ★シジミのクラムチャウダー
- ★清熱果実と杏仁豆腐のフルーツポンチ





2024年

秋

中医薬膳師コース スタート

今年度秋開講の中医薬膳師コースは、大阪教室で平日コースが新規開設となり、東京校と合わせて 47 名の方たちが学び始めました。どの教室も初日から和やかな雰囲気ながら、熱心に勉学に取り組む学生さんたちの姿がみられました。

東京校 平日コース



東京校 土日コース



大阪教室 平日コース



講師紹介

「薬膳の魅力を伝えられるように」

福岡教室 理論担当講師 とうや 東家加代子



今年 4 月から、福岡教室午前の理論担当講師となりました東家加代子と申します。河村先生のご指導の下このように生徒さん方と学びを深め中医学の世界に関わる機会をいただき、大変うれしく思っています。

私は福岡教室第 7 期の卒業で 2022 年に国際薬膳師の資格を取得しました。国際中医師の資格を取りたいと現在勉強中の身です。中医学の世界は奥が深く、おそらく、どこまでいっても終わりはないのではないかと思います。その険しい道なりに学ぶ喜びがあるのも真実です。本草薬膳学院の素晴らしい先生方との出会いのなかで、その学びの楽しさをたくさん教えていただきました。

薬膳を学び始めたときの私は、「中医学?」「薬膳って?」という程度の知識しかありませんでした。薬膳に興味をもったきっかけは、母親の介護。西洋医学ではどうにもならない状況を、ちょっとでも良い方向にもってゆきたい、すぎるような思いからでした。残念ながら母は亡くなってしまい、実践の機会は少なかったのですが、薬膳を学ぶうちあらためて「治未病」の大切さに気付かされました。

皆さんそれぞれに、薬膳を学ぶ思い、きっかけがおりだと思えます。一緒に薬膳の魅力ある世界を自分のものにし、生活に役立ててゆけたら幸いです。



2025 年度 春期 学生募集中

東京校	(平日コース)	第1・3火曜日	4月1日開講
	(土日コース)	第2土・日曜日	4月12日開講
大阪教室	(平日コース)	第1・3水曜日	4月2日開講
	(土日コース)	第1土・日曜日	4月5日開講
	(土日コース)	第3土・日曜日	4月19日開講
福岡教室		第2木・金曜日	4月10日開講
名古屋教室		第1・3土曜日	4月5日開講
広島教室		第3木・金曜日	4月17日開講
仙台教室		第2土・日曜日	4月12日開講
札幌教室		第4土・日曜日	4月26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。

9 月度 スクーリング 開催

2024年9月27~29日

25名参加



対面授業の楽しさを実感し、
学習意欲が更に深まりました

オンラインコース 小島瑠美

人の体は食べたものでできている……。元々料理をする事や食べる事が大好きな私は、鍼灸師として体の不調を訴える方達と向き合う機会が多い中で、中医学を食でも生かし、病気を防いで快適に過ごす事ができたらという思いで薬膳を学び始めました。

オンラインでどこにいても学べる便利な世の中ですが、今回のスクーリングでは今まで教科書などで学んでいたバラバラの点だったものがどんどん繋がっていくのを感じ、この3日間で対面授業の素晴らしさを強く実感しました。

先生方は皆さん、知識が非常に豊富な上にとっても気さくで、質問すると大変丁寧に答えてくださり、今まで分らなかった先生方の情熱がヒシヒシ伝わる毎日でした。

また同じ薬膳を勉強する参加者の皆さんと交流できた事はとても心強く、楽しい貴重な体験でした。

私の住むオーストラリアはオーガニック先進国とも呼ばれ、健康志向の人も多いのですが、移民の多い多国籍な国で文化や食習慣の違い、家庭による差が大きく、生活習慣病なども大きな問題になっています。

こちらでは多種多様な食材が容易に手に入るの、それらを生かし薬膳の素晴らしさを私なりに楽しく伝えて行けたらと考えています。



スクーリングを終えて—スイスに薬膳を広めたい

オンラインコース 中島鮎子

私は現在スイスに暮らしておりオンラインコースを選択しましたが、なかなか帰国のタイミングとスクーリングの時期が合わず、入学して1年半が経過した今回ようやく参加することができました。

パソコン画面に向かって黙々とインプットしていた時には難解に思えた内容も、実際に講師の説明を聞くと非常にクリアになりました。もっと早くスクーリングを受講しておけば良かったと思ったほどです。

調理実習では実際に食材に触れて味わうことで理解が深まると同時に、調理方法においても薬膳の奥深さを再認識しました。

二日目の自己紹介の時間には、受講生の皆さんの様々なバックグラウンドや勉強に対する同じような悩みに共感し、オンラインコース故に感じる孤独や不安が払拭されました。

この三日間のスクーリングはオンラインコースで学ぶ私にとって大きな手助けとなりました。同じ志を持つ受講生の方々と交流を持つことができ、モチベーションを保つ面でも貴重な機会になりました。また先生方やスタッフの方々もとても親切に気兼ね無く質問できる雰囲気を作って下さり、休憩時間や実習中の会話も和やかで楽しいものとなりました。

私の知る限りスイスでは薬膳の知名度はまだ低いですが、昨今のオーガニックブーム、健康に対する関心の高さを鑑みるとこれから薬膳が認知されていくポテンシャルは十分にあると感じています。

本草薬膳学院で学んだ知識を将来スイスで活かしていければと思います。



10月度 スクーリング 開催

2024年10月28~30日

15名参加

薬膳の心を学ぶ

通信教育コース 森山明日美

スクーリングを終えて得たものはたくさんありますが、ひとつだけお話し出来るならば薬膳の心を悟ることが出来たことだと思います。

講師の先生もコースの仲間も立場や目的は全く違えど瞳の奥に宿るものは同じだとふとした瞬間に気がつきました。

人を想う心で満ちているのです。だから教室はいつもやわらかな優しさで包まれ、あたたかいと思いました。それを実感として識るにはやはり通信教育やオンラインではなく人と人として交流しなければ得られなかったことでしょう。

薬膳の心とは特定の誰かのことを想うこと。誰かの幸せを真剣に願っているということ。その人のために最善の食材を選び、最良を考え抜こうと思えること。

利他的であるということは柔らかで幸福であるのだと悟り、薬膳を学ぶということの本当の意味を再確認出来たことがスクーリングの一番の収穫だったと思います。

本来ならば中国語を習得して難解な古典を紐解かなければ得られない貴重な知識ですが、先人の先生方が尽力して下さったおかげで既に体系だったものを日本語で学べるということは大変な幸運だと思います。本物の知識を受け継ぎ、そのバトンを次に渡すためにこれからも日々精進し続けていきたいです。



知は愛を育てる

通信教育コース 蓮井文代

2019年10月2日の四国新聞で、「本草薬膳学院」の記事を読んだのが、薬膳を知ったきっかけでした。「気」を補う薬膳料理が紹介されていて興味を持ちました。

10月のスクーリングに参加でき、共に学ぶ仲間たちとの出会い、また諸先生方の熱のこもった講義が聞け、幸せな時間が持てました。実際の質疑応答を目の当たりして、皆様方の薬膳への強い意欲と情熱を感じ、それに対する先生方の的確な教えを聞いて、それが私のうろ覚えの雑然とした頭の中にしみわたり、内容が深まった充実した濃い3日間を過ごすことができました。

スクーリングに参加して、健康で豊かな人生を送るためには、薬膳の知識が必要で欠かせないものだあらためて認識しました。薬膳の知識を家庭の食事に活かしたいと思い、同時に自分自身や家族への愛する心がより大きくなりました。実際に薬膳に触れたことで驚きと共に薬膳の奥深さも知りました。

感動の3日間を終えて、先生方、スタッフの皆様の温かい御支援や声掛けに感謝しています。皆様方の誠実に薬膳に向き合っておられる姿勢に感動しました。またスクーリングに参加した皆様と調理実習や質疑応答などを通して、各々の薬膳に対する強い思いや個々の立場による意見・考えに触れ、私の良い見識となりました。ありがとうございました。

最後に、これからも薬膳を学び専門的知識を身につけていきたいと願っています。今後とも御指導を宜しくお願い致します。



スクーリング予定

2025年3月、7月、11月、
2026年1月に開催予定です。
受講資格をお持ちの方は、ホームページから早めにお申し込みください。

第21回 世界中医薬大会(パリ開催)に辰巳学院長が参加

2024年10月24~26日
世界中医薬学会联合会主催

大会テーマ「中国文化と西洋文化の相互学習を進め、中医学を世界中で共有する」



フランスのパリで開催された第21回世界中医薬大会には、日本を含む約34の国と地域から1000名近くが参加し、本学院からは辰巳洋学院長が出席しました。

開会式には世界中連関係者だけでなく、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）、WHO（世界保健機関）、フランス政府関係者、中国政府関係者などが参加しました。それぞれの立場から中医薬の有用性や期待について語り、今や196の国と地域に広がる中医薬が、ますます人類の健康維持と治療に必要なものであることが確認されました。

公開講座「日本人はどのようなお茶を飲んできたか」



2024年9月12日 開催

講師*工藤 宏 先生

(日本茶インストラクター協会認定委員)

茶は、中医学では解熱・解鬱の作用があるとされています。この講座では、茶の歴史、分類、効能、淹れ方などを学び、3種の茶の試飲を行いました。

新刊案内 『日々の薬膳』

いつもの献立を中医学でチェック

辰巳 洋 鷺見 美智子

国際薬膳師会副会長の鷺見美智子先生が100種以上の家庭料理レシピを提供し、それに辰巳学院長が中医学的な解説を加えた。薬膳初心者、料理初心者のどちらにも役に立つ一冊。



源草社刊
定価:本体 2,500円 + 税

日本国際薬膳師会

設立20周年 記念大会 盛会のうちに終了

2024年11月23日、アルカディア市ヶ谷私学会館にて150名参加のもと、盛大に行われました。

記念式典、特別講演会(今津嘉宏先生・諭静先生)、祝賀会と続き、20年の節目を祝うとともに、今後も薬膳の発展普及に力を注いでいくことを会員同士で再確認しあって閉会となりました。

記念誌をご希望の方はお問合せください。



掲載記事を募集しています

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>

2025年 年間予定

1月	24~26日	1月度スクーリング(通信教育・オンライン生対象)
2月	2日	大阪教室 10期 第1土日コース卒業テスト
	8日	名古屋教室 6期 卒業テスト
	9日	東京本校 41期 土日コース卒業テスト
	14日	福岡教室 10期 卒業テスト
	16日	仙台教室 2期 卒業テスト
		大阪教室 10期 第3土日コース卒業テスト
	18日	東京本校 41期 平日コース卒業テスト
	19日	大阪教室 10期 平日コース卒業テスト
	21日	広島教室 4期 卒業テスト
	23日	札幌教室 1期 卒業テスト
3月	7~9日	国際薬膳師(士)資格認定試験受験対策講座
	28~30日	3月度スクーリング(通信教育・オンライン生対象)
4月	1日	東京本校 43期 平日コース開講
	2日	大阪教室 11期 平日コース開講
	5日	名古屋教室 7期 開講
		大阪教室 11期 第1土日コース開講
	10日	福岡教室 11期 開講
	12日	東京本校 43期 土日コース開講
		仙台教室 3期 開講
	12~13日	国際薬膳師(士)資格認定試験
	17日	広島教室 5期 開講
	18日	国際薬膳師(士)資格認定試験追試
	19日	大阪教室 11期 第3土日コース開講
	26日	札幌教室 2期 開講
6月		2025年度 研究科コース開講
	7~8日	国際中医師試験(予定)
7月	27~29日	7月度スクーリング(通信教育・オンライン生対象)
9月	21日	東京本校 42期 土日コース卒業テスト
	24日	東京本校 42期 平日コース卒業テスト
		大阪教室 10期 秋平日コース卒業テスト
10月	8日	東京本校 44期 平日コース開講
		大阪教室 11期 秋平日コース開講
	18日	東京本校 44期 土日コース開講
11月	28~30日	11月度スクーリング(通信教育・オンライン生対象)