

## 卒業おめでとうございます

ここから、また一歩ずつ

名古屋教室 理論担当講師 北林 洋子

中医薬膳師コースの皆さま、ご卒業おめでとうございます。一年間、本当にお疲れさまでした。

中医学という新しい世界に触れ、全体像が見えず、不安や焦りを感じた時期もあったと思います。その空気感、教室に立つ私にもひしひしと伝わってきました。ただ、その壁は皆さんご自身が越えていくしかありません。

私は不安な表情を浮かべる皆さんを前に、心の中で「頑張つて」と願いながら、何かの突破口になればと、偉人の伝説や古典の言葉をお伝えしてきました。

「難しいけれど楽しい」という言葉。遠方通学の電車を復習時間に行っていること。臓腑の横のつながりに着目した勉強法を見出したこと。もらった漢方薬から身体を分析してみたという話。

迷いの中で模索し、見つけ出し、伝えてくださったその一つひとつを私は確かに受け取らせていただきました。その積み重ねの先に卒業テストを成し遂げた皆さまを、心から誇りに思います。

また、教室の準備など講義を支えてくださった方々、本当にありがとうございます。

今はきつと、ほっとした気持ちと、確かな自信が芽生えている頃でしょうか。もしそれがご自身にはまだ小さく感じられるとしても、その芽をどうか大切に育てていってください。

※卒業生の言葉は7頁に掲載しています。

### 卒業生一覧

#### 東京校第43期 平日コース (28名)

安部紀子 石井恵美 市川えり  
川島千夏子 加藤町子 黒澤雅青  
中山倫子 長谷川知古 平田詩織  
山口佳代

内田俊江  
佐藤陽子  
廣田暁子

馬越章子  
下田真弓  
廣田美里

江川悦子  
滝口志保  
福島絵美

衛藤真帆  
田中道子  
牧野寿枝

小笠原有梨沙  
多田博子  
宮下奈帆

尾崎史江  
辻野乃子  
村瀬信子

#### 東京校第43期 土日コース (24名)

石隈綾香 石倉あやか 伊東直子  
佐藤美希子 嶋山裕子 末次恵美子  
堀内愛 光山聖治 森永和雪

伊東由理子  
須長佳子  
八乙女まみ

今出容子  
瀬戸川彩  
山口裕子

木内富美  
達磨侑美  
吉田天幸

木田明子  
崔丁允

黒田あかね  
富島美樹

坂尻華  
藤井恵美

#### 大阪教室第11期 平日コース (12名)

相原早苗 植田琴子 大塚寛子  
村井昌世 山西夕佳 吉川陽子

荻野摩耶

門田文

久米久子

黄金井あすか

中山亜樹

長谷川洋子

#### 大阪教室第11期 第1土日コース (9名)

鍛冶田真紀 加藤裕美 川合明紀代

北村真紀

阪本有紀

鈴木久美子

久後敬子

松岡俊行

脇千恵美

#### 福岡教室第11期 (9名)

江口博子 金丸幸子 田川和美

土井典子

前原優子

松田みどり

大和舞

與田尚子

渡邊江里香

#### 名古屋教室第7期 (19名)

安里光江 伊藤郁江 小柳有希子  
田沢紀子 坪井麻裕 中村美千代  
渡邊智絵

加納綾華  
羽根田智佳代

鬼澤佳乃子  
深谷広美

五藤かおり  
堀内容子

近藤恵理  
山下純子

曾我幸代  
山田衣里子

竹市桃子  
山本友梨

#### 広島教室第5期 (6名)

岩田久美 坂本あゆみ 四反田朋子

前田陽子

松添美与子

三谷香

#### 仙台教室第3期 (7名)

阿部まり子 阿部道代 大江洋子

久保田恵美

千田麻由子

坪江裕美

八嶋稚英子

#### 札幌教室第2期 (11名)

鎌田亜由美 木下泉 工藤育子  
吉田摩哉 若林佐知子

中西有吉子

仁位清丸

松田麻美

宮島真由美

森島貴子

山上永莉子

#### 通信教育コース (42名)

秋谷奈緒美 荒金いづみ 石上旬美  
木元典子 切山薫子 小西明華  
杉田朝陽 高橋明子 高橋成子  
野々垣早利美 服部美香 早川園恵  
望月かおり 本園将大 矢野恵子

伊藤香織  
後藤頭人  
高林景子  
原田さとみ  
横田敬子

大川純平  
権堀千恵美  
外花慎子  
枇杷雪恵  
吉田奈緒

大塚さと子  
境田佳奈  
直井勝  
戸来律子  
渡辺華奈

鎌倉梓  
坂元恵美  
中嶋宣江  
松永紗季

上片紳示  
佐々木桃子  
新山真里  
宮原壽美子

北川裕子  
澤田和美  
西川恵子  
村元小夜子

#### オンラインコース (32名)

青木泉 浅川優里 新垣紀子  
及川京子 大島璃音 太田恵美  
杉山真悠子 鈴木萌 田淵章仁  
山口真菜 山本絢心 山本友美

飯塚千尋  
梶山祥子  
常見多聞  
吉澤八千代

池田佳代子  
米田和恵  
富山里紗  
ライト百合子

市川エミ  
小山千晶  
濱元清香

市原仁美  
佐々木裕子  
前田麻美

内沢裕子  
佐々木美穂  
森裕理

江口恵子  
柴尾悟  
森田佳奈

以上199名 50音順 敬称略



# 中医薬膳師コース 卒業症例発表会が 終わりました

2026年2月、中医薬膳師コースのすべての教室で卒業症例発表会が行われました。1年間、通学して学んできた知識を結集してチームごとに課題に取り組み、発表を行います。講師による講評があり、最後まで学ぶことができます。また自分たちで創った薬膳レシピに従って調理し、試食をし合う楽しい時間もあり、どの教室も笑いが絶えませんでした。卒業生のみなさまのさらなる学びに期待しています。

## 東京校 土日コース



金銀花



玫瑰花の雫



陳皮養生団



## 大阪教室 土日コース



好日好膳



五彩の膳



## 東京校 平日コース



ジャスミン



ゆるる



サルバドール



水穀精微



## 大阪教室 平日コース



雲外蒼天



六物湯





名古屋教室



なつめ



扇鵪



楊貴妃と人参

仙台教室



幸せかおる食堂



薬彩堂

札幌教室



ちゅうよう堂



玫瑰花(まーいっか)

福岡教室



戦艦大和



桜梅桃李

広島教室



じゃけん!



ちゅうよう堂

玫瑰花(まーいっか)



### 地域コミュニティ に関する

# アンケートにご協力いただき、 ありがとうございました！

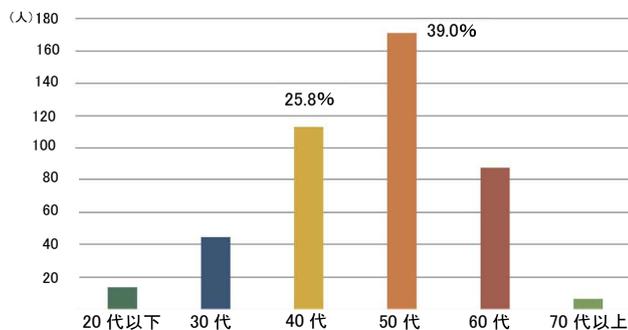
このたびはアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。おかげさまで **465**名もの皆さまからご回答をお寄せいただき、心より御礼申し上げます。

地域コミュニティへの熱意や前向きなお気持ちを感じるご回答が多く、学院として大変心強く、うれしく拝見いたしました。薬膳や中医学を「誰かのために活かしたい」「地域に広げたい」という想いが随所から伝わり、皆さまの志の高さを改めて感じております。

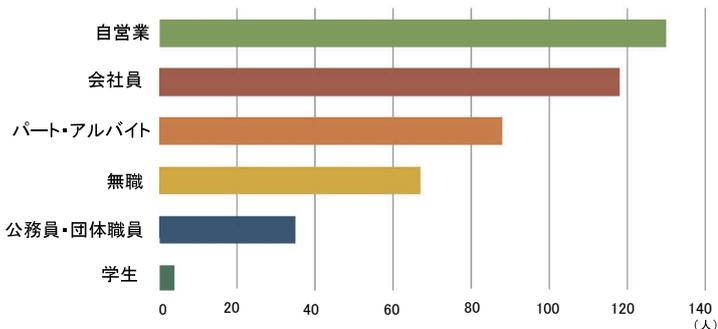
また、卒業後の不安や迷い、時間や環境の制約など、率直で現実的なお声も数多く頂戴いたしました。一つひとつのご意見が、学院にとって大切な気づきとなっております。ご協力に心より感謝申し上げます。



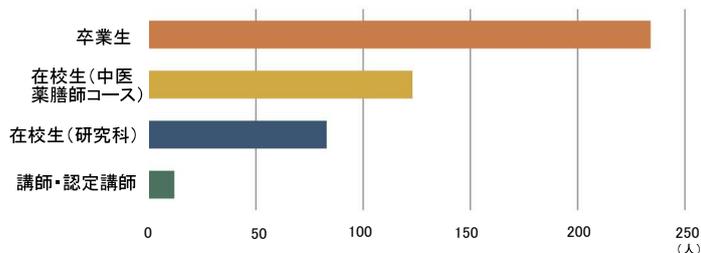
## ■回答者の年代



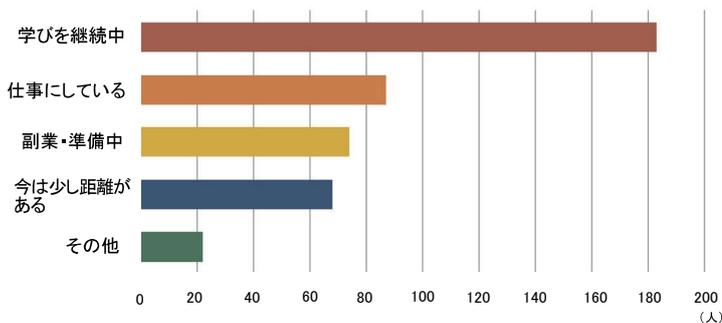
## ■職業



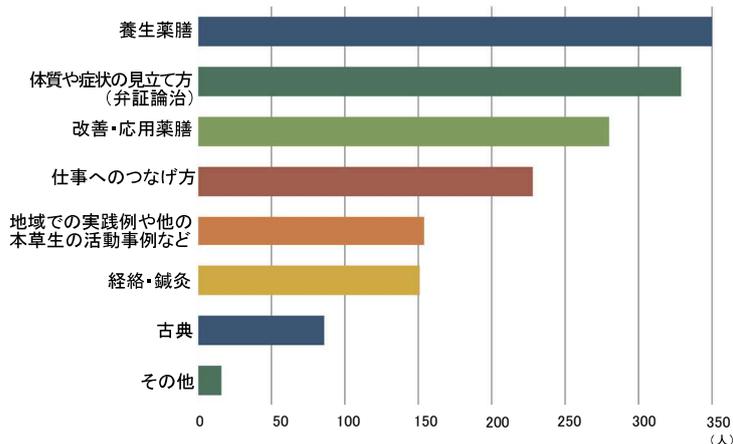
## ■現在の本草薬膳学院との関わり



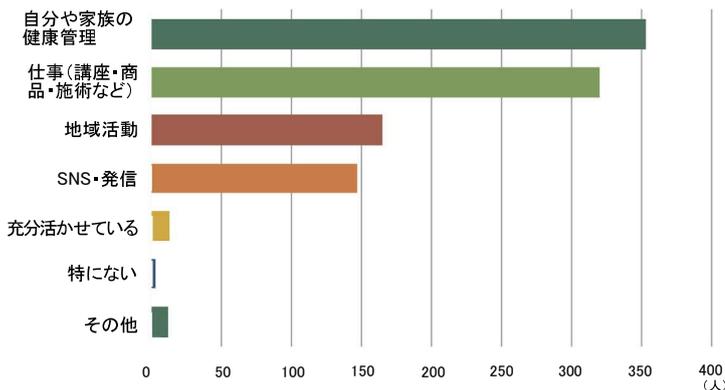
## ■現在の薬膳・中医学との関わり (複数回答可)



## ■「具体的に知りたい・学びたい」と思うことは何ですか？

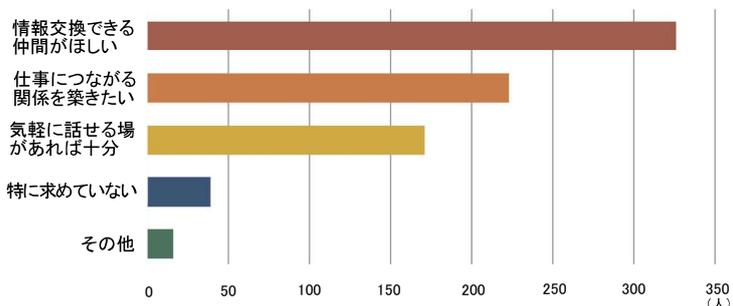


## ■薬膳・中医学を「もっと活かしたい」と感じる場面はありますか？ (複数選択可)



その他: 気功や太極拳、医療従事者による薬膳講座、家庭でできる簡単薬膳の活用方法など。

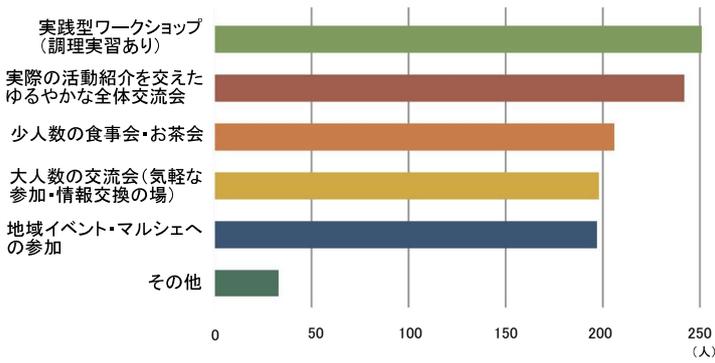
## ■本草生同士のつながりについて、現在のお気持ちに近いものをお選びください。(複数選択可)



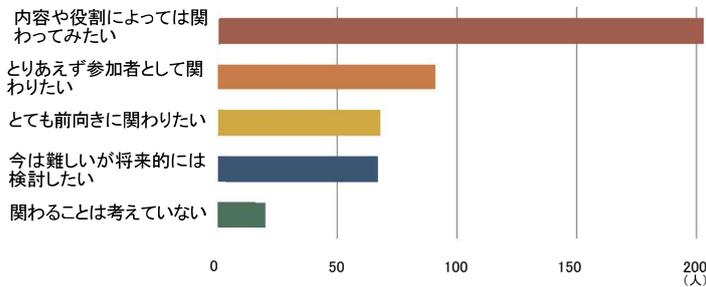
その他: 知識を活かして薬膳カフェや料理教室を開きたい。



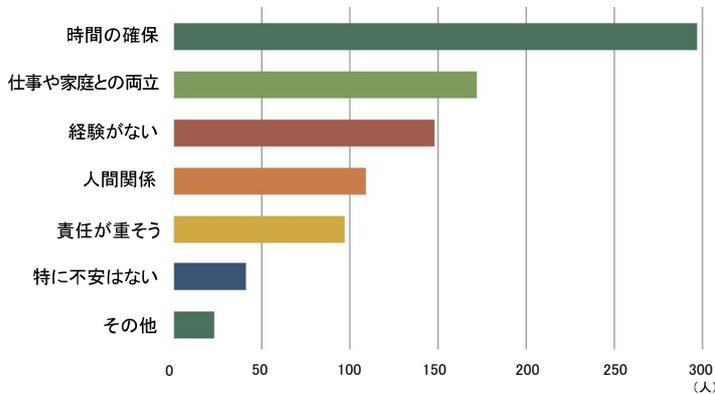
■「あったら嬉しい」と感じる交流の形はどれですか？  
(複数選択可)



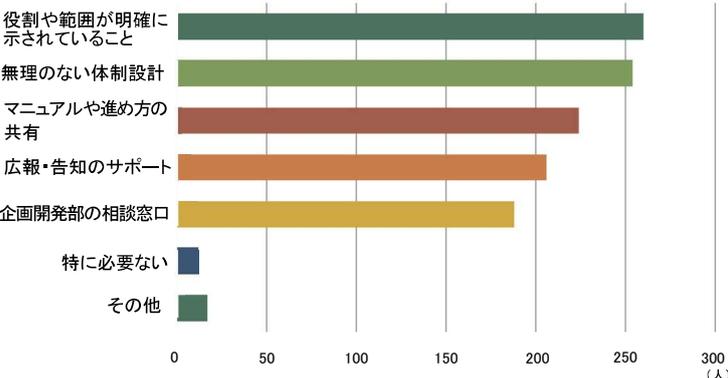
■地域コミュニティが立ち上がった場合、運営に関わることについてどのように感じますか？



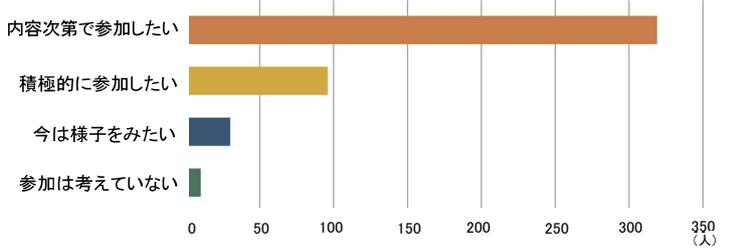
■運営に関わるうえで、不安に感じるものがあれば教えてください  
(複数選択可)



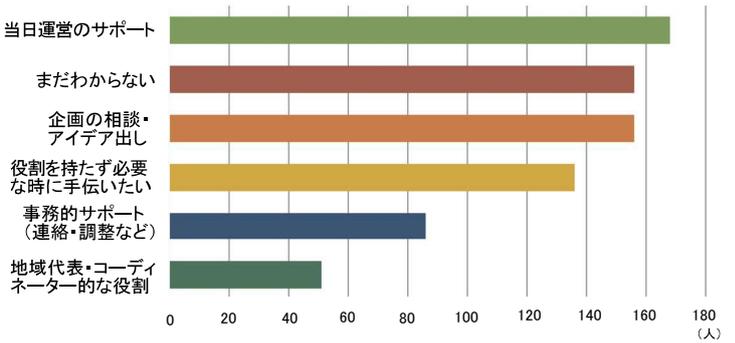
■学院からどのようなサポートがあれば、運営に関わりやすいと感じますか？  
(複数選択可)



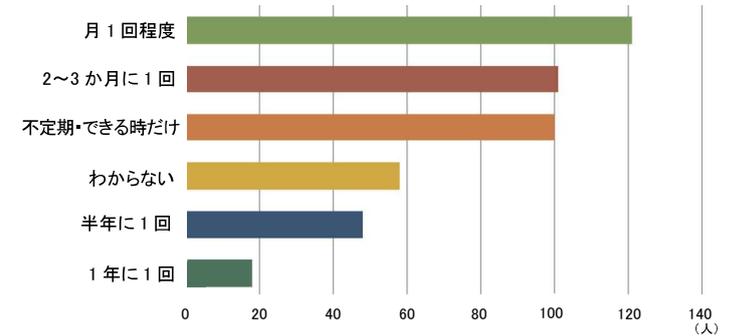
■今後、地域ごとのつながりや活動があった場合、参加したいと思いますか？



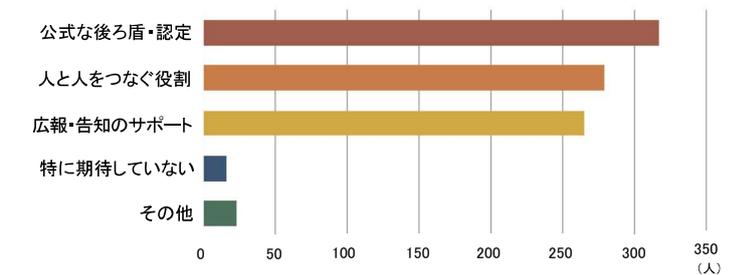
■もし運営に関わるとしたら、どのような立場がよいですか？  
(複数選択可)



■運営に関わる場合、負担なく感じる頻度はどれくらいですか？



■地域での活動において、学院にどのような役割を期待しますか？  
(複数選択可)



今回のアンケートを通じて、以下の点が明確になりました。

- ・つながりを求める声が多かったこと
- ・学び直しや実践の場を望む声が強かったこと
- ・一方で、時間や距離、役割負担への不安があったこと

今後はつながりを育てながら、実践へと広げ、更なる学びの場へとつながる流れをつくっていきたくて考えております。皆さまの声を原点到、安心して集い、学び合い、支え合える場を育ててまいります。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



# 1月度 スクーリング

2026年1月23~25日

3日間のスクーリングを開催しました。スクーリング受講は、通信教育コース・オンラインコースで学ぶ方たちが卒業するための条件となっています。日頃疑問に思っていたことを講師の先生方に直接質問することができ、一気に理解が進む貴重な機会です。全国から集まった初対面の仲間たちともつながり合って、孤独な気持ちを解消できるチャンスでもあります。



## 薬膳の魅力と学びの楽しさ

オンラインコース 佐藤 紀明

私は薬剤師として西洋医学に従事するなかで、対症療法を中心とした治療の在り方に疑問を感じていました。根本的な健康を支える中医学の存在をたまたま知ったことが今回の学び始めのきっかけとなりました。

オンラインで学習では「何がわからないのかさえ不明」な壁にぶつかることがありましたが、スクーリングで先生から直接教わることでバラバラだった知識が整理され、視界がパッと開けた感じがしました。講師の先生はとても丁寧で、どんな質問にも気さくに応じてくださるのが印象的でした。

会場には全国各地から志を同じくする仲間が集まっており、停滞していたモチベーションが再燃するのを感じました。一番の驚きは調理実習でした。「薬膳は苦くて難しそう」という先入観がありましたが、実際は身近な食材で驚くほど美味しく簡単に作れるものでした。冬の薬膳を食べた後は心も体もポカポカと温まり、薬膳がぐっと身近なものになりました。

まだまだ学びの途中ですが、今回の経験で得た知識を少しずつ生活に取り入れて楽しみながら勉強を続けていきたいです。最終的には国際薬膳師の資格を取得して、中医学の知識をより多くの方に伝えていけるようになりたいと思っています。



## 点と点が線につながった学びと実践の3日間

通信教育コース 本園 将大

このたびの薬膳スクーリングを通じて、自己流学習では理解が偏っていた点に多く気づかされました。

特に中薬学・方剤学は、実物に触れる機会がないまま暗記中心になり、まるで呪文のように感じていたのが正直なところです。しかしスクーリングでは先生方の解説により、これまで断片的だった知識が「なぜそうなるのか」といった背景とともに整理され、点と点が線でつながっていく感覚を得ました。

加えて、効能や帰経を単独で覚えるのではなく、体質・症状・季節との関係の中で捉える視点を得たことで、理解の解像度が上がりました。

さらに中薬を用いた調理実習では、その特性を五感で確かめられたことで、学びが体験として記憶に残りやすくなりました。

本スクーリングには全国から同志が集まり、仲間の存在に大きく勇気づけられました。

実り多き3日間を糧に、国際薬膳師試験合格と、薬膳をテーマにした宿の起業に向けて学習を継続し、自身のレベルをさらに高めていきます。



スクーリングは、2026年3月、6月、11月、2027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。

## 新講座のお知らせ 6月11日(木)開講 「国際茶藝師」研究科

**講師：**吉開有紀（よしかい・ゆき）先生  
（中国政府公認茶芸師・評茶員。国際薬膳師・国際中醫師。中国茶教室を主催。江戸懐石近茶流講師）  
**日時：**毎月第2木曜日 13:00～15:00  
**場所：**東京校  
**受講条件：**本学院の「中医薬膳師」資格所有者で、臨床基礎・内科研究科を修了した者。



かねてより卒業生の皆様から薬膳茶の講座を希望される声が多く届いておりましたが、ようやく開講の運びとなりました。中医学の理論に基づいた薬膳茶の組み立て方や、食薬の効能の活かし方を学ぶと同時に、数ある中国茶についての知識も深められるカリキュラムとなっています。本講座修了者は、国際茶藝師（本学院認定。商標登録番号：第7004560号）の受験資格が得られます。皆様のご参加をお待ちしています。



### 国際薬膳師試験対策講座開催 2026年3月6～8日

4月に実施予定の国際薬膳師資格試験に向けて、受験対策講座が開かれました。中医薬膳師コース修了者139名がオンラインで参加。3人の講師による3日連続の中味の濃い講義を受けました。



### 卒業生の言葉

まずはお二人の講師の先生方と仲間の皆さまに、楽しく充実した学びの時間をいただき、心から感謝しています。

理論担当の東家加代子先生は中国の歴史や偉人のお話に加え、時折挟まれる小ネタも楽しいものでした。毎回持参してくださる生薬の香りに癒やされ、生の生薬に触れることでよりわかりやすく学ぶことができました。午後の実習担当の鮫島睦子先生は、テニスの個人大会で優勝なさる程パワフルで、毎回重要なポイントを丁寧に解説し、質問にも真摯に対応してくださいました。お二人の常に挑戦する姿勢に励まされました。

そして11期の素敵なメンバーも多彩な経歴を持ち、それぞれが目標に向かう姿から大きな刺激を受けました。今後も繋がりを続けたい自慢の仲間です。

私自身は美容や健康への興味から始めた学びでしたが、食薬方剤学や弁証を今の自身の知識の範囲内で日常生活に生かすことが楽しくなりました。新たに医療の仕事にも挑戦し始めたことで、さらに中医学への興味が湧いています。

卒業し、一旦離れたことで、今はより続けて学びたい気持ちです。薬膳学の醍醐味である弁証論治を自信を持って行える土台を作れるよう、同期の仲間と繋がりがつつ高め合いながら今後も関わることができたらと思います。

福岡教室

松田 みどり

## 「国際中醫師」認定試験 15名合格！おめでとうございます！

2025年10月に行われた「国際中醫師」資格試験の結果が世界中医薬学会連合会より発表されました。今回の試験は初めて日本中医学院と共同で行いましたが、当学院からは15名が合格しました。「国際中醫師」は、日本で取得できる最高レベルの国際的な資格です。合格者の今後のご活躍を期待しています。



### 合格者

石原 洋子 (通信教育)	添田 朋子 (通信教育)
今津 祐子 (通信教育)	高田 暁美 (大阪教室 7期)
久保 裕子 (大阪教室 7期)	坪井 智子 (東京校 30期)
酒井 雅晴 (名古屋教室 3期)	東家 加代子 (福岡教室 7期)
佐藤 美穂 (東京校 37期)	福井 茜 (東京校 33期)
白数 静宜 (東京校 35期)	松浦 由希子 (大阪教室 3期)
菅原 紀子 (通信教育)	和田 由女 (オンライン)
千田 洋子 (東京校 37期)	

50音順 敬称略

### 中医学とともにある日々

#### 合格者の言葉

東京校 37期 千田 洋子

中医学を学ぶことは、外国の文化に触れながら、長い年月をかけて受け継がれてきた医学の知恵に出会う旅のようだと感じています。中医薬膳師コースから研究科、さらに国際中醫師試験の対策講座へと学びを重ねる中で、中医学はいつの間にか私の生活の一部になっていきました。

日々の食事に中薬を取り入れて薬膳を作り、季節や体調に合わせて薬膳茶を楽しむ時間は、心と体の両方を整えてくれます。散歩の途中で薬草になる植物を見つけては嬉しくなり、学びが日常と結びついていることを実感します。体調の変化を感じた時には、お灸やツボ押しで自分自身をいたわるようになりました。

古い時代の人々の暮らしを想像しながら学ぶうちに、反対にこれからの未来についても考えるようになりました。本草薬膳学院でこのような学びの機会を得られたことに、心から感謝しています。食と健康、地域や自然のこれからの思い描きながら、中医学を学び続けていきたいと思っています。



### タンポポ先生 Dr.ショウキの特別講座 「女性の更年期の中薬養生」

日時：2026年5月14日(木) 13:00  
場所：東京校教室+オンライン  
講師：邵輝(しょうき)先生(医学博士)  
参加費：6,050円(現地参加・オンライン共)

#### 【講師プロフィール】

1963年、中国山東省生まれ。北京中医薬大学卒業。1988年、大阪大学微生物研究所でウイルス免疫学を研究、医学博士取得。神戸東洋医療学院講師、産業医科大学非常勤講師、天津中医薬大学客員教授、鑑真学院教授、プーアル茶茶文化センター館長、雲南農業大学客員教授などを兼任。米国生殖医学会会員。タンポポに高い抗ウイルス効果などがあることを解明し、有効成分「T-1」の存在を発見。タンポポ研究の第一人者として「タンポポ先生」とも呼ばれている。

## 本草薬膳学院オリジナル薬膳茶

### 参龍茶(じんろんちゃ)

リニューアル!

合歡皮を加えてより心身に寄り添う

原材料名：セイヨウニンジン根、リュウガンの実、チンピ、ゴウカンヒ、ジョテイシ、ナツメ  
内容量：25g(5g×5包)  
定価：1,320円(税込)



### 藍菊茶(らんぎくちゃ)

大好評!

健やかな毎日をすごしたい方に

原材料名：ホソバタイセイ、キクの花、クワの葉、クコの実、ハッカ  
内容量：27.5g(5.5g×5包)  
定価：770円(税込)



※学院サイトのオンラインショップからご注文ください。

### 2026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7日開講
	(土日コース)	第2土・日曜日	4月11日開講
大阪教室	(平日コース)	第1・3水曜日	(満席)
	(土日コース)	第1土・日曜日	(満席)
福岡教室		第2木・金曜日	4月9日開講
名古屋教室		第1・3土曜日	4月4日開講
広島教室		第3木・金曜日	4月16日開講
仙台教室		第2土・日曜日	4月11日開講
札幌教室		第4土・日曜日	4月25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。

『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>



### 新刊案内

## 『食卓に活かす漢方の知恵』

身近な食べ物の薬効で心と体を優しく癒す

著者の池上文雄先生は、本草薬膳学院とも関係の深い日本国際薬膳師会の顧問をされています。このたび待望の新刊を出版されました。薬学博士の立場から、身近な食べ物のもつ薬効を食材別にくわしく解説しています。伝統的な漢方医学の考え方をベースにした、健康に生きるための知恵がたくさん詰まっています。

### 著者：池上文雄

(千葉大学名誉教授・薬学博士・薬剤師・日本国際薬膳師会顧問)



発行：論創社出版  
体裁：四六判 148頁  
定価：本体1,800円+税

### 学院オリジナル

## エプロン・バンダナ・タオル

ができました!

### —エプロン&ハンドタオル—

学院のシンボルカラーである緑色を基調にし、薬草の息吹と学びが受け継がれていくことへの願いを込めました。

### —バンダナ—

明代の李時珍(りじちん)の故郷・湖北省蕪春(きしゅん)県をイメージした「薬膳の理想郷」の風景を表し、薬草を摘み干して暮らしに活かす人々、農に励む人々の姿を通して、自然の理に寄り添う「天人相応」の暮らしを象徴しています。



エプロン 3,790円(税込)  
バンダナ+タオル 2,200円(税込)

期間限定  
送料無料!

写真のモデルは、大阪教室の堀祥子先生と矢野りつ子先生

### 薬膳食材に関するお知らせ(4月より) ♡♡♡♡♡

- ♡教科書『薬膳の基本』に基づいた実習セットの販売を開始いたします。
- ♡薬膳食材のパッケージをリニューアルいたします。
- ♡近年の原料仕入れ価格の変動を踏まえ、販売価格を見直すこととなりました。
- ♡これからも引き続きより皆様にとって充実した学びの環境づくりに努めてまいります。



### 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定させていただきます。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。