

2026年度 国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師 資格認定試験・証書授与式

2026年4月11~12日、国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師の資格認定試験が行われ、170人が受験し、162名が合格を果たしました。5月16日には、一般社団法人・日本国際薬膳師会の第22回定期総会とともに、合格者への認定証書授与式が行われました。授与式後は、長瀬眞彦先生(吉祥寺中医クリニック院長、日本東方医学会会長)による特別講演もあり、合格者のみなさんの新たな一歩への励ましとなりました。



2026年度国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師資格認定試験



石から玉へ 東京校43期 平日コース 小笠原 有梨沙

玉石混交の民間療法——。

方々の不興を買いそうな話だが、本草薬膳学院で学ぶ前の私は、薬膳についてこんな認識をしていた。反面、多くの人が病気とも呼べない何となくの不調を抱えがちな現代において、治未病の考え方は時宜にかなうものであり、興味があった。「学んだ先に、玉を選べるようになれば良い」と少々傲慢な気持ちで門戸を叩いた。

学習を始めてまず驚いたのは、中医学の理論に基づいた、想像以上に論理的な薬膳の世界観である。「これは、とても民間療法とは呼べない…」と直ぐに襟を正すこととなった。

教科書や辞典に記載された、食材・中薬の豊富さには圧倒された。これらすべての五気六味・帰経・効能・応用を明確にし、分類するには、どれほどの実験と臨床を重ねたのか? 先人の健康や長寿への執念ともいべき探究心に思いを馳せ、畏怖の念すら抱いた。

さて、薬膳の世界にすっかり魅了された私であったが、食薬の効能については、やや懐疑的であった。意識的に食薬を日常に取り入れてみたものの、効果はよく分からなかった。

その考えを改める契機となったのが、緑豆薄荷茶である。実習ではじめて口にした時、口当たりの良さと清涼感に驚き、帰宅の途、つい緑豆と薄荷を購入した。まだ本格的に暑くなる前だったので、小暑の頃にも効能を試してみようと思った。

次第に気温が上がり、特に暑さが厳しい日には、緑豆薄荷茶を煎じて飲んだ。不思議と暑さが和らぐような感覚が気に入っていた。そんな折、冷え性のための薬膳の実習に際して「こんなに暑いですが、次回はかなり体がポカポカする献立です。緑茶を持って来るとか、各自で対策してみてください。これもお勉強です」と先生からお話があった。私は水筒に緑豆薄荷茶、昼食のサンドウィッチには胡瓜をぎっしり挟んで持って行った。

金木犀が香る頃、ふと気付いた。暑さが苦手な毎年夏に体調を崩す私が、今年の夏は何事も無く終えている…。もう、食薬の効能を認めざるを得なかった。

思うに、薬膳という玉を石に変えてしまう時、原因は知識の欠如と実践不足にある。すでに二千年あまりの歴史を持つ中医薬膳学。玉石混交など、とんでもない。目の前に並ぶのは磨かれた玉のみだ。

玉を玉のまま扱えるようになるため、さらなる研鑽を積んでいきたい。

薬膳とともに生活を豊かに

通信教育コース 小西 明華



薬膳との出会いは、書店で手に取った一冊の料理本でした。食材それぞれに効能や帰経があることを知り、毎日家族に食事を作るうえでこの知識を身につけたい、そして中医学を学び漢方薬に強い薬剤師になりたい、という思いから入学を決めました。

入学してからは、書くことが好きなこともあり、ノートにまとめながら楽しく勉強を進めました。五臓六腑や気血津液の働きなどを基礎からきっちり学ぶうちに漢方薬の用法が腑に落ち、ますます学びが楽しいものになりました。

しかし、国際薬膳師試験を受験すると決めてからは猛勉強の日々でした。育児や家事、仕事の合間にこの膨大な量を暗記できるのか不安になり、特に食材学と中薬学は覚えきれず受験を迷うほど苦戦しました。予定を立てて時間を捻出し、根気強く繰り返し覚えました。

今思えば、あの暗記こそが合格への第一歩だったのだと実感しています。

今では季節や体調に合わせて食材を選べるようになり、患者さんの年齢や体型、立ち振る舞いを参考にしながら、以前よりも的確に漢方薬の説明ができるようになりました。

今後は研究科に進んで、さらに知識と経験を深め、生活面でも仕事面でも充実した日々を過ごしていきたいと考えています。

合格者の言葉





2026

国際薬膳師 (士)・国際薬膳調理師
資格認定試験

合格者一覧

国際薬膳師・国際薬膳調理師 (64名)

【北海道】 太田 恵美	高橋 明子	中村 幸絵	【秋田県】 大塚 さと子
【群馬県】 福島 絵美	【栃木県】 内田 俊江	【埼玉県】 九條 叶	崔 丁允
【東京都】 石倉 あやか	伊東 由理子	今出 容子	江川 悦子
尾崎 史江	川島 千夏子	佐藤 陽子	棚橋 裕子
早川 園恵	松永 牧	吉田 文	【千葉県】 秋谷 奈緒美
池田 佳代子	奥田 真知子	齋藤 慈子	中山 倫子
吉澤 八千代	【岐阜県】 山本 絢心	安里 光江	近藤 恵理
山下 純子	【三重県】 山本 友梨	中山 亜樹	森本 見和子
【京都府】 浅川 優里	浦山 昌子	【大阪府】 相原 早苗	大塚 寛子
吉川 陽子	木元 典子	東辻 みどり	久後 敬子
横田 敬子	吉澤 由枝	川合 明紀代	佐々木 裕子
【愛媛県】 野々垣 早利美	【徳島県】 佐藤 香苗	【沖縄県】 新垣 紀子	梁川 智恵子

国際薬膳師 (85名)

【北海道】 飯塚 千尋	鎌田 亜由美	木下 泉	工藤 育子	佐々木 美穂	宮島 真由美
本園 将大	山上 永莉子	若林 佐知子	【青森県】 佐々木 桃子	【宮城県】 阿部 まり子	
八嶋 稚英子	【福島県】 後藤 顕人	【群馬県】 加藤 未沙姫	【茨城県】 中嶋 宣江		
柴 麻紀子	【埼玉県】 小日向 知子	【東京都】 安部 紀子	荒金 いづみ	石毛 幸子	
岩田 晶子	奥田 恭子	北川 裕子	小林 貴之	坂尻 華	佐久間 美奈子
杉田 朝陽	瀬戸川 彩	滝口 志保	田中 道子	廣田 美里	藤井 恵美
星 博子	堀内 愛	村元 小夜子	山浦 麻子	【千葉県】 茂野 誠一	末次 恵美子
長谷川 知古	【神奈川県】 石井 恵美	市川 エミ	黒田 あかね	多田 博子	辻 野乃子
外花 槇子	平田 詩織	沼田 紗千世	松葉 幸美	【岐阜県】 服部 美香	
【愛知県】 伊藤 郁江	竹市 桃子	田沢 紀子	有木 美穂	羽根田 智佳代	山田 衣里子
【富山県】 森田 佳奈	【滋賀県】 佐々木 奈都子	【大阪府】 植田 琴子	【京都府】 杉江 真悠子	米田 和恵	渡邊 智絵
石上 旬美	小西 明華	西嶋 渚	枇榔 雪恵	松岡 俊行	松田 知枝美
柴尾 悟	鈴木 久美子	【広島県】 梶山 祥子	鎌倉 梓	坂本 あゆみ	坂本 あゆみ
【兵庫県】 萩田 勲子	【福岡県】 松田 みどり	渡邊 江里香	【長崎県】 田川 和美		
【香川県】 矢野 恵子					
【鹿児島県】 上木 百合	前村 竜治				

国際薬膳士 (13名)

【北海道】 森島 貴子	【東京都】 馬越 章子	須長 佳子	達磨 侑美	矢田 さゆり
【千葉県】 渡邊 涼子	【神奈川県】 山口 裕子	【愛知県】 松永 紗季		
【奈良県】 阪本 有紀	【京都府】 光山 聖治	【大分県】 高橋 成子		
【鹿児島県】 境田 佳奈	【沖縄県】 濱元 清香			

以上 162名 50音順 敬称略



2026年3月度

スクーリング 開催

3月27~29日



生きた学びがそこにある

オンラインコース 池田美輪子

ユーキャンでの学習を終え本草薬膳学院への入学を決意した時、通学と通信、オンラインでも迷いました。とはいえ諸々の事情で通学は諦め、オンライン学習でコツコツと学んでいましたが、「本当にこの理解でいいのだろうか」「わからないことを誰かと話したい」「テキストをみて作ってみたい薬膳料理について誰かと共有したい」と、学習を進めるうちに様々な思いが生まれてきていました。

そんな中参加したスクーリング。講師の方の生講義での噛み砕いた解説を拝聴でき、調理実習の合間では、自宅でも何度もテキストを読んでも理解が難しかったことを質問でき、抱えていたモヤモヤが晴れる感動を味わいました。まさにあれです、アハ体験。

また、同じように1人で学んでいる皆さんと交流ができ、会話を通して自分の気持ちも新たにすることができました。

講師の皆様はとても優しく朗らかで、もっと聞きたい、もっと学びたいと停滞していたモチベーションもしっかり回復し驚きました。

現在は卒業レポート作成中です。来年の国際薬膳師試験に向けて、引き続きしっかり取り組んでいきたいと思っております。



薬膳で美味しく、健康で、美しく

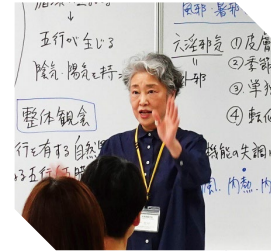
通信教育コース 石井紀子

緊張と不安とワクワクが入り混じった感情でスクーリング初日を迎えました。授業が始まり、あっという間に不安と緊張はなくなり、楽しい！と先生の話に夢中になりました。

一人で教科書と睨めっこしながらの学習と、実際に先生方の授業を対面で受けるのとは全く違い、とても分かりやすい！こういう事だったんだ！と納得しながら学ぶ事ができました。旬の物を食べる大切さ、美味しく調理する大切さも改めて学びました。質問にも熱心に答えて頂き、直接言葉をいただける有り難さを痛感しました。そして何より、励まし高め合える仲間にも出会う事が出来ました。

私は長くエステティシャンをしており、常に感じていたのは、健康でなければ美しく痩せる事は難しい、という事でした。お客様に食事のアドバイスをするのは日常茶飯事。ですが、食事に関して自分の知識の浅さを痛感していました。薬膳に出会い、本校とも巡り会えたことは本当にラッキーだなと感じています。

今後は、国際薬膳師試験合格を目指します。そして、美味しい薬膳レシピを沢山考案し、皆さまの健康と美容のお手伝いが出来たらと思っています。





2026 年春
中医薬膳師通学コース

全国 7 教室で 9 コースがスタート



東京校 平日



東京校 土日

大阪教室 平日



名古屋教室



大阪教室 土日



広島教室



福岡教室





仙台教室



札幌教室

新任のご挨拶



河畑 摩希 先生
大阪教室・実習担当講師

食いしん坊の薬膳

大阪教室の秋・平日コース、実習を担当しています。普段は夫と小さな中国料理店を営んでいます。その関係で台湾や香港、中国に行く機会が多いのですが、まだ行きはじめたばかりの頃のこと。毎日の食事や飲み物で体調を管理する「医食同源」の考え方が生活に根ざしている様子や健康への意識の高さにとても驚き、そしてうらやましく思ったものでした。最初は全くの謎だった食材やその組み合わせが、薬膳を学んだ今では理解して選んで食べられるようになりました。

冬の台湾では十全大補湯で煮込んだ羊肉を。秋の香港では豚の肺と杏仁のスープ。初夏の湖南省長沙では山桃と紫蘇のデザート。夏の広東省広州ではオリーブと石斛のスープ。重慶の激辛の火鍋に合わせる酸梅湯などなど。どれもこれも美味しい、そして養生まで出来てしまう。食いしん坊の私にとっては最高！

日本では法律の問題で使用できる中薬に制限がありますが、その土地の風土、季節、体質や体調に合わせて食べ物を選ぶ、身近な食材だけでも美味しい薬膳はできます。

薬膳は身体に良いのはもちろん「美味しく楽しい、心も体も元気にしてくれる」という事も一緒にお伝えしていきたいと思います。

特別講座 報告

2026年
5月14日

邵 輝 先生
(医学博士)

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」



更年期の不調に関して豊富な経験をもつ邵輝先生が、参加者57名（オンラインを含む）にさまざまな改善法を示されました。薬膳では、飲食物の五味の調和が狂うと肉体を損傷するので注意が必要なこと。漢方薬では、女性によく処方される当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などの効能や使い分けをていねいに解説。そのほか、ヨーロッパでも「野草の女王」と呼ばれているヨモギの優れた効果について話されました。



第7回 薬用機能性植物 セミナー

2026年
3月28日



「第7回薬用機能性植物セミナー」（主催：日本薬用機能性植物推進機構）が千葉大学柏の葉キャンパスで開かれ、辰巳洋学院長が「薬膳とは？国内の薬膳に関する動向」というテーマで講演を行いました。日本における薬膳の発展状況、本草薬膳学院の教育内容やオリジナル教科書、国際薬膳師会の活動内容などを紹介しました。



特別
講座

「食卓に活かす漢方の知恵」

食材の健康力を学ぼう!!

日時：2026年9月25日(金) 13:00~15:00

講師：池上 文雄 先生 (医学博士・薬学博士・千葉大学名誉教授)

会場：本草薬膳学院 東京校教室 (定員：先着 36名)

オンライン (ZOOM) および見逃し配信あり

受講料：6050円 (税込)

受講条件：本草薬膳学院の在校生および卒業生

※当日、先着 20名にサイン本の販売があります。

池上先生のご専門は、薬用植物学、生薬学、漢方医薬学など。薬学と農学の融合を目指し、健康科学を研究されている。著書に『食卓の薬効辞典』『山の幸・海の幸・薬膳辞典』(農文協) などがある。

2026年度 秋の通学生募集

東京校	平日コース	第2・4水曜日
	土日コース	第3土・日曜日
大阪教室	平日コース	第2・4水曜日
	土日コース	第3土・日曜日

◆学院説明会

東京校	8月26日(水)	10~12時/13~15時
	8月30日(日)	10~12時/13~15時
大阪教室	8月26日(水)	10~12時/13~15時
	8月29日(土)	10~12時/13~15時

- ◆詳細・申込方法は学院サイトよりご確認ください。
- ◆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。
- ◆通信教育コース・オンラインコースは随時募集しています。

2026年度

研究科コース
受講生募集

	授業コース名	担当講師	日時	開講	回数		
基礎研究科	東京校 (通学・オンライン)	臨床基礎研究科	于 爾康	第2火曜	10:00~12:00	6月9日	
			馮 起国	第4土曜		6月27日	
			猪俣稔成	第3水曜		10月14日	
		臨床内科研究科	于 爾康	第2火曜		13:00~15:00	6月9日
			馮 起国	第4土曜			6月27日
			猪俣稔成	第3水曜			10月14日
	臨床研究科 (婦人科他)	菅沼 栄	第1土曜	10:00~12:00	6月6日		
			第3木曜		6月18日		
		猪俣稔成	第1日曜		10月4日		
		菅沼 栄	第1土曜		13:00~15:00	6月6日	
猪俣稔成	第1日曜	10月4日					
薬膳処方作成研究科 (初級)	平尾安基子	第1金曜	10:00~12:00	6月5日			
	辰巳 洋		13:00~15:00				
名古屋教室(通学)	臨床基礎研究科	北林洋子	第4土曜	10:00~12:00	6月27日		
	臨床内科研究科		13:00~15:00				
	臨床研究科 (婦人科他)	猪俣稔成	第2土曜	10:00~12:00		6月13日	
	方剤研究科		13:00~15:00				
大阪教室(通学)	臨床基礎研究科	高山貴子	第4日曜	10:00~12:00	6月28日		
	臨床内科研究科		13:00~15:00				
	臨床研究科 (婦人科他)	猪俣稔成	第2日曜	10:00~12:00		6月14日	
	方剤研究科		13:00~15:00				
応用研究科	東京校 (通学・オンライン)	国際中医師研究科	于 爾康	第3月曜	9:30~18:00	6月15日	
		経典研究科『黄帝内経』	菅沼 栄	第1水曜	10:00~12:00	6月3日	
					13:00~15:00		
	焦先生の弁証実技講座	焦 藝萃	第4月曜	10:00~13:00	10月26日		
	東京校(通学)	焦先生の診察室	焦 藝萃	第2金曜	10:00~13:00	6月12日	
		気功講座	東方為偉	第2金曜	14:00~15:30	6月12日	
		中国語会話講座 (初級)	楊 帆	第3木曜	15:30~17:00	6月18日	
				第1土曜		6月6日	
国際茶藝師研究科		吉開有紀	第2木曜	13:00~15:00	10月8日		

◆オンラインコースは、東京校の講義を Zoom で同時受講していただけます。

◆すでに開講済みであっても、参加可能な講座、単発受講ができる講座もあります。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>