

2026年中国中医薬膳研修（予定）

募 集 要 項

共同主催：

本草薬膳学院・一般社団法人日本国際薬膳師会

期間：2026年10月25日（日）～ 10月30日（金） 【5泊6日間】

ご参加のお誘い

去る2025年度の中国中医薬膳研修は、参加者の皆様より大変ご好評をいただきました。今年も本草薬膳学院及び国際薬膳師会の主宰のもと、引き続き2026年度の中医薬膳研修を企画しております。

この中医薬膳研修では、本草薬膳学院の受講生・卒業生の皆様をはじめ、薬膳資格の取得を目指す方や、中国の文化に関心のある方々を対象に、中国の中医栄養薬膳学分野の専門家との学術交流、薬膳の現場見学などを通して、本場の中国食文化をご体験いただきます。また、北京中日友好医院への訪問・交流も予定しております。

10月は気候も穏やかで過ごしやすく、旅行に最適な時期ですので、世界文化遺産である故宮、天壇公園、万里の長城といった観光名所の見学も計画しております。滞在先は、北京の銀座とも称される王府井エリアにある5つ星ホテル「北京飯店」を予定しており、買い物にも便利な立地です。

しかしながら、昨今の世界情勢や航空燃油価格の高騰などの影響を受け、今年度はやむを得ず費用を改定させていただくこととなりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

どなたでもご参加いただけます。ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、ぜひお申し込みください。

募集要項

A) 募集人員：20名～30名様（最少催行人員10名様）

B) 旅行代金：280,000円 ～ 300,000円（予定）

※料金はまだ確定しておりません。参加者の方には旅行代金詳細をお知らせします。

C) 旅行条件（概要）：航空機エコノミークラス利用、ホテルはツインルーム利用

D) 問合せ先：TEL：03-6206-2751 E-Mail：yakuzen@honzo.jp

★ 募集申込み締切日：2026年9月7日（月曜日）

※ご自身で航空券を御手配頂けばご希望により現地集合・現地解散も可能です。

ご希望の方は是非本学院事務局までお問い合わせください。

★ 過去の旅行情報については、本草薬膳学院のHPをご覧ください。

お申込方法

旅行代金（お一人様）：280,000円 ～ 300,000円（予定）

※変更の可能性があります。参加者には決定次第ご連絡いたします。

申込締切日：2026年9月7日（月）

募集人員：20名～30名様（旅行催行最少人員10名様）

お申込方法：別紙旅行申込書に必要事項をご記入の上、本草薬膳学院宛にメール添付もしくはFAXにて申込書をお送り下さい。 FAX：03-3662-3800

旅行代金のお支払い：旅行代金は2026年9月14日（月）までに下記指定口座へお振り込み下さい。

りそな銀行 神田支店 普通口座 1688152 (株) マリモ本草薬膳 【カ）マリモホンゾウヤクゼン】
--

※振込み手数料はご負担いただきますよう、お願い致します。

旅行条件（要旨）

◆旅行代金に含まれるもの

- ・航空運賃（日程表に記載された区間・エコノミークラス利用）
- ・東京国際空港旅客施設使用料
- ・北京国際空港使用料
- ・バス料金（空港－ホテル間送迎及び日程表に記載された日）
- ・渡航手続き手数料（中国査証実費及び取得手数料、税込）
- ・宿泊料金（1室2名様ご利用）
- ・食事代（スケジュールに含まれる食事）
- ・団体で行く観光スポットの入園料

◆旅行代金に含まれないもの

- ・シングルルームご利用追加料金（シングルルームご利用の追加料金は5泊合計5万円～6万円前後となります）
- ・超過手荷物運搬費用（航空会社規定以上のもの）
- ・個人の諸費用（クリーニング代・電話代・飲食代などの個人的性質の諸経費及びサービス料）
- ・新東京国際空港までの国内交通費
- ・障害・盗難などの各種保険料（個人でのお申込みとなります。出発日に成田空港でお申込できません。）

お申込先 本草薬膳学院

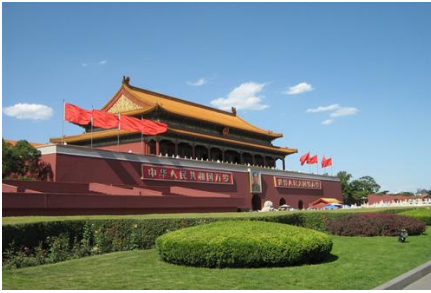
〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町 22 番 6 号 東京セントラルプレイス 2 階

担当：楊 帆（ヨウホ）

TEL：03-6206-2751 FAX：03-3662-3800 メール：yakuzen@honzou.jp

主な観光地の紹介

天安門



天安門の場所に建てられた最初の城門は、紫禁城を建設した明の永楽帝時代の 1417 年に建設された「承天門」である。この門は 1457 年に落雷で焼失し 1465 年には再建されるが、1644 年の李自成の北京攻撃によって明王朝が滅亡した際に再度焼失した。現在の門は清の順治帝時代の 1651 に再建されたもので、このときに現在の天安門という名に改名された。

この天安門という名称は「天上の平和の門」という意味にも取れるが、満州語の名称は「天命を受けて安定した（平和な）国を治める」の意であり、それを省略した形が「天安門」と考えられる。なお、昔は紫禁城の北にある景山のさらに北に「地安門」があった。

明・清両王朝時代は、大きな法律や命令は最初にこの門から発表された。また、出発したり凱旋する軍隊を皇帝が謁見する場所でもあった。

故宮博物院



故宮博物院は明・清両王朝の宮殿建築と宮廷収蔵を基礎として設立した総合的な国立博物館である。北京市の中心に位置しており、前方に天安門、後方に景山、東に王府井商店街、西には中南海という昔の皇室庭園がある。同博物院は 1961 年に中華人民共和国国務院によって指定された全国初の「重点文物保護単位」の一つであり、1987 年にはユネスコ世界遺産に認定された施設でもある。

中国古代の星象学では、紫微垣（北極星）は天の中心であり、天帝の居住するところである。天人対応の思想によれば、人間の皇帝が居住する皇宮は天上の紫微宮に相当する。そのため皇帝の皇宮を紫禁城と称するのである。明の第三代皇帝である朱棣は帝位を奪ったのち北京に遷都することを決め、紫禁城宮殿を建て始めた。

明の永楽 18 年（1420）、この宮殿は完成した。1911 年の辛亥革命によって封建帝制最後の王朝—清王朝が倒れ、退位した溥儀は 1924 年に紫禁城を追われた。この五百余年の間、24 人の皇帝がここに住み、中国全土への統治を行なったのである。

紫禁城は南北 961 メートル、東西 753 メートル、敷地は 72 万平方メートルの規模を誇る。高さ 10 メートルの城壁に囲まれ、その外に幅 52 メートルの濠がめぐらされている。四面に城門があり、南の午門は現在、参観者の入り口であり、北の神武門は出口となっている。紫禁城には、南北に通る中軸線に沿って宮殿建築が配置され、左右対称につくられている。赤い壁に黄釉の瓦をいただき、柱や梁の表面は文様や彫刻で埋められ、きらびやかである。数多くの宮殿や楼閣からなる建築群。

北海公園



北海公園は、中国を代表する皇家園林の一つである。

北京市の中心部に位置し、遼・金・元・明・清の各王朝を通じて整備され、約 1,000 年近い歴史を持つといわれている。

園内で最も有名なものが、瓊華島の山頂に建つ白塔であり、湖越しに見える白塔の景色は非常に美しく、北京を代表する風景の一つとして知られている。

また、園内には中国に現存する最も有名な九龍壁があり、色鮮やかな九匹の龍が描かれた琉璃壁で、遠くから見るだけでなく、近くで見ると龍の表情や鱗の細かな装飾まで楽しめる。

天壇公園



天壇公園は、歴代の皇帝が天に五穀豊穡を祈念した場所であり、中国の歴史の中でも特に重要な場所になります。天壇公園が作られたのは 1420 年の明代で、当時は天地壇と呼ばれていました。1530 年に四郊分祀制度が制定されたことで、地壇は 1534 年に北京の北側に移され、現在の天壇の形になりました。天壇公園での見どころは 5 つあります。圜丘壇（圓丘壇）、皇穹宇と回音壁、祈年殿、七十二長廊、九龍柏があり、それぞれの見どころや楽しみ方を見ていきましょう。

日中友好病院



日中友好病院は 1984 年日本の政府開発援助で設立され、中国にとっても初めての近代化病院である、がん領域においても中国トップレベルの実力があり、日本への留学経験のある医師も多数在籍しており、研究・教育・治療などの面において、日本の医療機関・医師との交流が活発に行われている、日中友好のシンボルとなっている病院である。

万里の長城

世界遺産登録日：1987 年

遺産種別：文化遺産

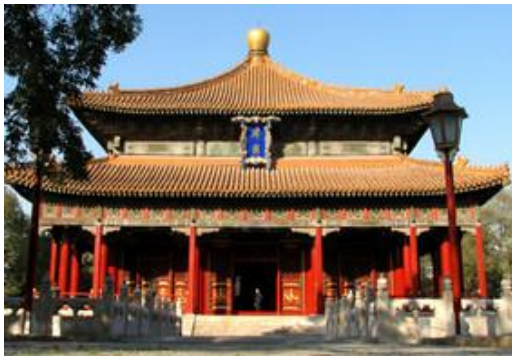
遺産所在地：中国北部

万里の長城は紀元前 7 世紀の春秋時代から明代まで、約 2000 年以上に渡り造成を重ねてきた。現存するものの大部分は、明代の建造で、総延長約 6000 キロの世界最大の城壁で、衛星写真でもはっきりと見ることができる。

現在の形の長城は秦の時代に、各国で作られて時代には、西は「嘉峪関」から東は「山海関」、更には遼寧省の北朝鮮国境まで延長された。また北京近郊の長城は二重に築かれている。北京近郊の長城は、石やレンガで作られた重厚なもので、敵監視台、狼煙台などが均等いたものをつなぎ合わせた「秦の始皇帝」がその始まりで、その後、特に漢、明時代に堅固な城壁が作られた。明のに分布しており、芸術性も高い。



国子監・孔廟



国子監（こくしかん）とは、元・明・清時代の最高学府で、1306 年に孔廟と共に建築されたものだ。現在は首都図書館として知られている。また、元代、明代、清代の科挙試験の会場でもあった。建立は元の大徳 10 年（1306 年）で、明代初期には“北平郡学”と呼ばれていたが、同永楽 2 年（1404 年）に再び国子監と改められた。

国子監の正門の両側には二つのあづまやがあり、あづまやの北側には太学門がある。太学門の東側には 190 の石碑があるが、そこに中国の 13 人の儒家の経典「十三経」の全文が刻まれている。これらの石碑は清の時代の書道家・蒋衡が 12 年をかけて、乾隆 9 年(1744 年)に完成させたものだ。文字数は 3 万字という中国最長の「十三経」となっている。

国子監の中にある辟雍殿は 1784 年(乾隆 49 年)に竣工したもので、皇帝が勉強した所として、清時代の歴代皇帝の即位も行われた。その奥にある古風な平屋は彝林堂で、明の時代に建てられた。その後、清の時代には大学図書館として使われた。