

令和元年度通常総会報告

1. 日 時：令和元年5月26日（日）

総 会：13：00～13：50

講 演：14：00～15：20

2. 場所：日本女子大学 桜楓館

3. 特別講演

テーマ 『 五月病の病理と薬膳対策 』

講 師：邱 紅梅 氏

出席者：150名 委任状：118名

はじめに、海老原代表より「2003年に栄養士のための薬膳教室を開催してから15年、会員の皆様の協力と熱意が会を支え、発展させてまいりました。当会の運営には会員皆様の参加と協力が欠かせません。これからも積極的に会にご参加、ご協力くださいますようお願い申し上げます」という主旨の挨拶がありました。

総会議事は原案どおりすべて承認されました。承認中、年会費がこれまでの2,000円から3,000円への値上げが承認されました。特別講演会参加費1,000円はこれまで通りです。続いて、「中医薬膳専門栄養士証書」、「一般対象薬膳教室修了証書」、「一般対象家庭薬膳士証」の授与が行われました。今年度から発行された一般対象の「家庭薬膳士証」は教室参加単位が50単位を超えた方が対象となり、ピンクのカードではじめてお披露目されました。

第二部の特別講演では、本会でも大変人気のある邱紅梅先生をお招きし「五月病の病理と薬膳対策」についてご講演いただきました。講演では西洋医学、東洋医学的のそれぞれの観点からの五月病の解説がありました。五月病に良い生薬や薬膳レシピも交えてお話くださいました。詳細は後日、掲載の予定です。



令和元年度 通常総会 第2部：特別講演 報告

第1部の総会に引き続き、第2部において研修会でご指導いただいています邱 紅梅先生による「五月病の病理と薬膳対策」の特別講演が行われましたので報告します。

「五月病」は新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状であるが、最近は急な気温の変化に身体がついていけず、桜が咲く前から症状が出てくる人もいる。西洋医学的には、適応障害、季節鬱、パニック障害、パーソナリティ障害などが関連していて、発達障害の人（頭は良いが社会に適応できず、便秘や不眠の人が多）はなりやすい。

中医学的には、大きく2つに分けて考えて対応する。

1. 気虚 ①身体的なパワーダウン・・・疲れがとれない、だるい、やる気ない、朝起きられない、胃腸の不調（吐き気、ムカムカする、下痢、便秘）
②精神的なパワーダウン・・・ネガティブ思考、落ち込む、不安
不眠 → 悪化すると血虚となる
2. 血虚・・・不眠、不安、涙もろい、何もできない

栄養学的な治療では、鉄分（フェリチン）、葉酸、ビタミンD、プロテインなどの不足を補い、薬膳の考え方と相反しない。しかし、これだけでは改善されない人も多いので、長年の経験によって効果が分かっている薬膳の医食同源の考え方も加えて欲しい。例えば大棗は鉄、葉酸、ビタミンCを含み、補気・補血・安神作用がある。

<薬膳対策>

気虚 → 補気・健脾・・・胃腸の環境を良くして腸内細菌バランスも整え、免疫力をアップする

「雑穀」、「豆類」、「キノコ類」、「発酵食品（植物性）」を使う

生薬では心身への補気作用がある「五加参」を使う

血虚 → 補血

「赤いもの」・・・肉の赤身、レバー、まぐろ、棗、枸杞子、人参（キャロット）
などを使う

「黒いもの」（補腎、補血）・・・黒胡麻、黒豆、ヒジキ、ブラックベリー、桑の実、
葡萄（巨砲、干しぶどう）などを使う

<薬膳のヒント>

「八宝粥」や「八宝飯」の八宝の内、四つを補気食薬（米、黒米、ハト麦、大豆）、四つを補血食薬（棗、枸杞子、干しぶどう、黒豆）にして「八宝薬膳粥・飯」にする。ご飯でもデザートにしても良い。

もっと手軽には、豆乳に黒豆キナコ、すり黒胡麻、枸杞子、刻んだ胡桃を混ぜて飲んだり、シリアルに刻み棗、枸杞子を加えたり、乾燥したキノコを粉状にして味噌汁に加えるのも良い。

<予防も大事>

1. 子供の頃からの食育で、補気・補血の食薬や食べ方を教える。
例えば、魚は塩焼きより塩麹漬け焼き、漬け物は浅漬けより糠漬けにする。
豆は皮に効能があるので皮は捨てない、丸大豆のものを使う、赤小豆なら粒あんを選ぶ。
腸内環境を良くするのに発酵食品と食物繊維をとると良いので、セロリやキュウリに肉味噌やフキ味噌を付けて食べる。
年配の人の補血には黒いもの（補腎の食薬）を勧めるなど。
2. 新しい環境に対応できるように、事前に経験をして慣れさせる。
例えば一人暮らしをする予定なら、前もって料理や食べ方の練習をする。
3. 日頃から身体を鍛えて、暑さ寒さに対応できるようにする。

(IT部:名取 陽子)