



- 1 巻頭言
- 2 活動報告 ー特別講演会報告ー
- 3 4 講師薬膳研究会報告
- 5 今後の活動予定 クラス紹介
- 6 薬膳とわたし

## 中医薬膳専門栄養士の認定証の活用について



東京栄養士薬膳研究会 代表 海老原 英子

第5回特別講演会を9月25日、皆さまのご協力により多くの参加者を集め盛会裏に終了いたしました。東京栄養士薬膳研究会は会員数300名ばかりですが、東京都民の健康づくりに大きく貢献できたことをたいへん光榮に思います。皆さまも通常の栄養士活動とは違った経験に新鮮さを感じられたのではないのでしょうか。また、役員の方々お疲れ様でした。ありがとうございます。

2003年発足してから8年が経過しました。その間、東京都栄養士会の薬膳初級講座を受講した栄養士たちを中心に教室が増え、研究会として活動内容もだんだん充実してきました。先日配付した「ご案内」はそれらを編集したものです。言うまでもなく本会は現代栄養学と中医薬膳学を併用した栄養指導ができる管理栄養士・栄養士の養成と研究を行っている専門家集団です。定期研修会では中医学・薬膳学の理論および調理実習など知識や技術の向上をめざし、実力をつけています。そこで一定の基準を充たした会員に本会が認定する「中医薬膳専門栄養士」の認定証を発行しています。認定対象者は、教育コース(基礎・中級・上級・専門)4年間の研修会に28単位(1単位3時間)70%以上出席し、その上に特別講習会で10~22単位合計50単位以上を修得した会員になります。各教室の役員を通して申請書を提出し、認定証審査委員の審査を受けて認定されます。現在、59名が認定されました。長期間熱心に薬膳を勉強し、日常の食生活や薬膳の普及活動を実践している方々ですが、この認定証が社会的に価値あるものと評価されるためには、これか

らも中医薬膳学を専門的にしっかりと勉強して、理論と薬膳料理技術を本格的に実践できることが要求されます。そして、日ごろの栄養指導・教育の現場で中医薬膳学をより積極的に活用する知恵を働かせることが重要になります。

薬膳学を健康増進のために活用する目的には3つのポイントがあります。

その1、「正気を補養する」ための薬膳です。補気・助陽・養血・滋陰・生津・填精などの作用をもつ食物や中薬を用い虚証を改善する方法であり、滋養強壮や老化防止などに使われます。

その2、「邪気を取り除く」ための薬膳です。解表・清熱・解毒・理気・活血・化瘀・去痰・利尿・燥湿などの効能のある食物や中薬を用い、実証を改善する方法であり、病気の予防などに使われます。

その3、「陰陽を調和させる」ための薬膳です。季節・体調・年齢・環境などの変化により身体の陰陽バランスは変動するので、食物や中薬を用い陰陽の調節をする方法です。例えば季節の薬膳や冷え症改善などに使われます。

以上のような理論は、現代栄養学とは全く異なった考え方で、季節の養生・体質改善・老化防止・ストレス改善など未病医学の基本は中医薬膳学の一つの特徴であります。「中医薬膳専門栄養士」として第一次予防を中心とした栄養指導に薬膳を役立たせることによって指導効果が確実に期待できるでしょう。

医療の現場では、医師・薬剤師・看護師・鍼灸師・理学療法士等医療関係者が漢方治療に積極的に取り組み成果を上げています。私も管理栄養士・栄養士も中医薬膳学の分野で実績を挙げ医療に貢献したいと考えてます。

本会の目的である現代栄養学と中医薬膳学を併用して健康増進をはかる栄養指導ができるためにも、栄養学と薬膳学を生涯学習ととらえ真摯に学ぶ姿勢が大切ではないでしょうか。