

さんざし 山 楂 子

東京栄養士薬膳研究会会報2014.7月号

1. 巻頭言
2. 活動報告 - 総会報告-
3. 国際薬膳師合格おめでとう
4. 薬膳を学ぶ
5. 薬膳を学ぶ・クラス紹介
6. 薬膳とわたし
7. 薬膳料理紹介
8. 今後の活動予定・会員伝言板



VOL. 5 No.1

総会を終えて

東京栄養士薬膳研究会 代表 海老原 英子

初夏のさわやかな5月最後の日曜日、26年度の総会が開催されました。

本会の目的は現代栄養学と中医学に基づいた薬膳学を学び、資質の向上と総合的な食育を広め、会員相互の親睦を図ることにあります。26年度の事業内容も研修会や研究会及び普及部門等に重点を置いたものになっています。特に研修会の先生方は非常に実力者であると同時に人間的にも魅力のある方たちばかりですし、講義の内容も中医基礎理論・病理学・中薬学・弁証施膳・古典に学ぶなど多岐にわたります。また、研修費も他に比較出来ないほどの価格設定になっています。会員のみなさまが望むなら本会で十分な知識と応用力を身につけることができます。また、路京華先生の教室以外は受講できますのでお申し込みください。

本会では「中医薬膳専門栄養士」・「中医薬膳専門管理士」という認定証の発行をしています。今年度は17名が申請し、所定の単位を修得されたことを認定審査委員会が承認しました。この認定証は有効期限を5年間とし、その間30単位を取得しなければ継続できない制度になっています。会員のみなさまにはぜひ本会を「生涯学習の場」と考えて、超高齢者になられても元気でずっと長く利用していただきたいと思えます。

そして薬膳の実践者としてその効果を多くの人々に知らせましょう。

今回で7回目を迎える「国際薬膳師受験のためのセミナー」も最後の開催になります。現在34名が申し込みをしています。月1回(5時間)2年間かけて勉強をします。そして国際薬膳師試験を別途受験します。今年受験し、この資格を欲しい勉強の結果、手にした人たちは大きな達成感とこれからが中医薬膳学の勉強のスタートであると感想を述べています。

8回目の総会を迎え、一年ごとに東京栄養士薬膳研究会の成長と充実を実感します。

同時に会員のみなさまも薬膳の専門家として深い知識と

経験を積み重ねる実力をつけられました。頼もしい限りです。これから今まで以上に現代栄養学と中医營養学の併用した栄養指導によって国民の健康維持と増進、疾病予防・治療・回復等に多くの効果を上げて、社会的に高い評価を受け、栄養士の地位の確立に貢献されるよう願っています。

・転居して

私は50年以上住み慣れた神奈川県相模原市から夫の故郷茨城県北相馬郡に5月中旬引っ越しました。東京への通勤圏内ではありますが、以前の処と比べ交通機関の不便さがあります。しかし、家から少し歩くと田植えの済んだ田んぼや野菜畑が広がり自然の風景が心身ともに安らぎを与えてくれます。夜は8時を過ぎると外に人影は見当たりません。このような環境下において夜11時には就寝し、朝4時半に起床するという今までに想像できなかった生活のパターンに大きく変わりました。日当たりのよい庭の花々は朝の太陽の光を受け花びらを開き、夕方には花びらを閉じ、自然界の摂理にけなげな反応する様をみて、人間も自然界のなかで生活しており、たえず自然環境の影響を受けているという中医学理論に気づかされます。そして季節や気候の自然界の変化は人体に対して直接的に大きな影響を与え、人体はその都度変化に合わせて、自身の生命リズムを調整し、外界の変化に適応させていることがよく理解できます。また、昼夜・朝夕は陰陽の変化があり、人体もこれに相応しています。夜明けから白昼にかけては陽気が次第に旺盛になり、精神状態が充実してきます。一方夜になると陽気は内に潜伏し、睡眠の状態になります。正に「天人相応」の言葉が生きています。

私の田舎生活の1ページは中医学の整体観念の修得からはじまりました。新潟の稲作地帯で育ちましたから、この生活には早く馴染むような予感がします。ここでの生活はじっくりと中医薬膳学を学びたいという希望がかなえられ、充実した日々を過ごせるように思っています。みなさまといっしょに「生涯学習」を実践したいと考えています。

*「平成26年度 第8回特別講演会お知らせ」

日時:平成26年9月28日(日)午後1時~4時

場所:日本女子大学桜樹会館4Fホール 文京区目白台2-8-1

プログラム:テーマ「ロコモティブシンドローム」

☆泉田良一氏(江戸川病院・人工関節センター長)

☆「東洋医学で食養生」 高橋楊子氏

上海中医薬大学診断学常勤講師、同大学付属病院医師、上海中医薬大学日本客員教授