

さんざし

山 檀 子

東京栄養士薬膳研究会会報 平成27年12月号

1. 巻頭言
2. 活動報告 —特別講演会—
3. Challenge、自然からのメッセージ
- 4.5. 薬膳素材研究
6. 薬膳とわたし
7. クラス紹介・報告
8. 今後の活動予定



VOL. 6 No.2



中国伝統医学は薬膳から始まった

東京栄養士薬膳研究会 代表 海老原 英子

今年度の特別講演会のテーマは「認知症予防とその対策」でした。定員数を大幅に超える応募があり、盛大のうちに講演会を終わることができました。高齢化に伴い如何に健康寿命を延ばし、「健やかに生きる」ことが国民の大きな関心事であることを改めて知らされました。

現在、学んでいる薬膳は、強壯(健康増進)と未病(疾病予防)及び不老長生などを目的として中医学理論に基づき食薬や食材を使った料理で、何千年もの人類の経験を積み重ねたものであり、貴重な中国の食文化でもあります。薬膳のルーツを訪ねて、改めて薬膳の奥深さを認識し、今後の栄養士活動に活かしていきたいと考えています。

夏の時代—(前2205～1766年)

『儀狄』という人が酒を作り、王に献上した記載があります。酒を醸造する技術が確立されて、酒は行事や飲用にまた治療に使われました。

商の時代—(前1766～1046年)

食材の知識が豊富な調理人『伊尹』は「湯液経」という本を書き、煎じる湯液を作り始めました。

食医の制度—西周時代(前1066～771年)

中国伝統医学(中医学)は、中国の広大な地域にさまざまな形で発展を遂げてきました。

周代の諸制度を記した「周礼」という書物には「食医」、「疾医」、「瘍医」、「獣医」の制度があり、食医は王の健康管理のために飲食のバランス、四季の陰陽の調和、味の配合を管理する役目を担っていたと記載されています。このことは紀元前の時期から飲食や健康を重視する考え方が確立されていたことを意味しています。

中医学の基礎となった「黄帝内経」—春秋・戦国時代 (前475～221年)

「黄帝内経」は戦国時代に書かれた中医学の基礎理論を述べた古典です。その中には「凡そ病気を判断しようとするときには、必ず飲食の事情を質問しなさい」と書いてあり、食事と病気の因果関係を述べています。また「病気を治療するには、必ずその原因を追究しなさい」とか「薬は病気を祛ぞけるもので、食物は病気を随がえて治すものです」とも言っています。最も重視すべき点は治療より予防であり食事が大切であるという考え方です。精神、精気、神明、五臓六腑の働き、気、血、津液はみな助け合い、調節しながら健康な身体を作っています。五気、五味、五穀、五果、五畜、五菜を四季陰陽に合わせ、病気の時もこれらの寒熱温涼の性質と五味によって治療すれば良くなると述べ、「毒薬は邪を攻め、五穀は養い、五果は

助け、五畜は益し、五菜は満たし、気味を合わせて食べ、精を養い気を益す」と飲食配膳の原則を記しています。現代栄養学のバランス食、主食は穀類、主菜には動物性食品、副菜は野菜類とも通じるものがあります。

「神農本草経」から一漢の時代(前202～220年)

秦の始皇帝や漢の武帝は、不老長生を強く求めた皇帝でした。太医らに不老長生の薬物や食物の探索を命じたことから、薬膳の発展が促進されたと考えられます。中国最古の薬物書「神農本草経」には365種の薬物が掲載されており、これを薬物の効能と使用目的に応じて上、中、下の3種類に分類しています。

「上薬は120種で、命を養うことを主とし、これには毒はないので、長期間、多量に服用しても害はありません。不老延年、軽身益気を欲する人が飲むべき薬です。中薬は120種で、病気を予防し、虚弱を補う力があるので、毒性の有る物と無い物を知って適宜に配合して用いなさい。

下薬は125種で、病気を治療することを主とし、これには毒が多いので長期の服用はできない。寒熱邪気を取り除き積聚などの病気を治療します」と説明しています。上薬には黄耆、地黄、薏苡仁、白朮、麦門冬などがあります。

神農は「毎日多くの毒に当たり、茶によって命を救われた」という伝説から、茶には解毒作用があることがわかり、茶は中薬の中に収められています。このように2000年以上前に記載されていることが、現在でも薬膳に取り入れられています。

「傷寒雑病論」—後漢末期(～220年)

聖医と言われる「張仲景」によって書かれた書物で、現在中医臨床の経典と言われています。その中に風寒感冒の治療方剤の「桂枝湯」(桂枝・芍薬・甘草・生姜・大枣)があり、ほとんどが食材です。張仲景はその飲み方も「薬を飲んでからしばらくして粥を飲ませれば、薬の効果を高める」さらに「生もの、冷たいもの、粘りのあるもの、肉、麺、刺激性のあるもの、酒、乳製品、匂いの強いものを禁止する」と注意事項を記しています。また、冷えを改善する有名な薬膳の処方に「当帰生姜羊肉湯」(羊肉の当帰生姜スープ)と食欲不振や心の不安状態を改善する「百合鶏子湯」(百合根と卵のスープ)などがあります。

「黄帝内経」、「神農本草経」、「傷寒論」は中国伝統医学の基礎三大古典と言われています。

薬膳は現代栄養学による健康の保持と増進、生活習慣病の予防や治療などを補完する代替医療としての役割を果たしてくれると考えています。

参考資料:「中医薬膳学 辰巳洋」

●●第9回 都民の健康づくり運動 「認知症の予防」 ●●

日時:平成27年9月27日(日)
場所:日本女子大学桜楓館



去る9月27日(日)、本会により第9回都民の健康づくり運動「認知症の予防～西洋医学と中医学からの検討～」をテーマに特別講演会を日本女子大学桜楓館にて開催いたしました。講師として日本大学医学部脳神経外科教授・医学博士の酒谷薫氏、蒲谷漢方研究所所長順天堂大学医学部助手の魯紅梅氏をお招きしました。会場には300名を超える参加者があり、薬膳と認知症への関心の高さを感じました。

酒谷先生からは「認知症とは？その予防と対策」についてご講演いただきました。まず「生きる」意味や「人生の生き方」についての言及があり、次に認知症の種類とその説明、認知症は日常生活に支障があるかで決まるお話がありました。認知症の症状では、中核症状の記憶障害・見当識障害・判断力低下、および周辺症状のイライラ・興奮・妄想についてのお話があり、周辺症状には副作用が少ない漢方治療がされているとのことでした。

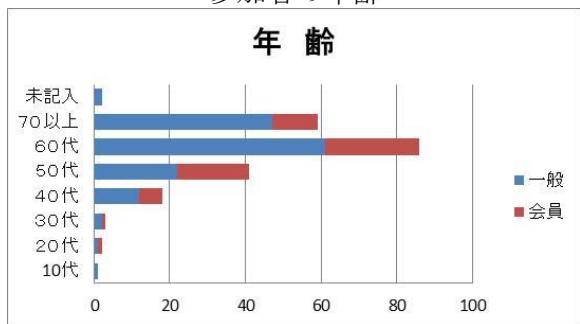
予防法としては運動・化粧・リラックス・人間として対応するユマニチュードなどをご紹介いただきました。最後に「アクティブエイジング」を勧められました。これは生活の質を低下させることなく社会参加を続けながら年を重ねていくという生き方です。先生からは認知症を通して、参加者一人ひとりに人生の生き方も教えていただいたように感じました。

魯先生からは「食養生からみる、認知症予防と対策」についてご講演いただきました。まず「食養生の基本」として病気を防ぐこと、自然治癒力を高めることから始まりました。方法として、旬の食材を丸ごと食べる「身土不二」、脳の委縮を防ぎ腎を強める補腎の食材の説明、さらに血行改善の食品もご紹介いただきました。栄養士として印象に残ったのは、嚥下障害の方でも、とろみがついていれば「好物は喉を通る」とのお話でした。最後に「慌てず・焦らず・諦めず」「ありがとう」「ま！いいか」「怒りたくなったら舌を9回まわす」などの知恵もいただきました。参加者から「妻の認知症・両親の介護で悩んでいたが、気持ちが明るく前向きになった」との感想がありました。

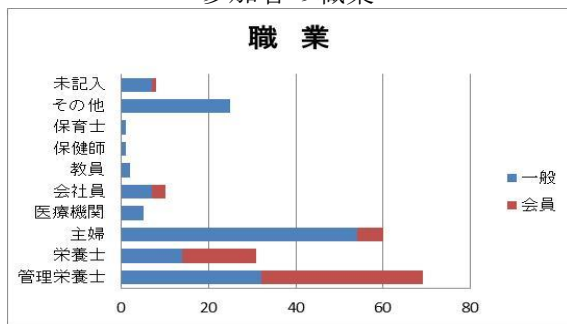
来年度も都民の健康づくりにつながるような講演会を開催する予定です。会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。
(文:事業部 研究1 葎谷麻利子)

●●特別講演会アンケート●● 特別講演会アンケート集計結果の報告です

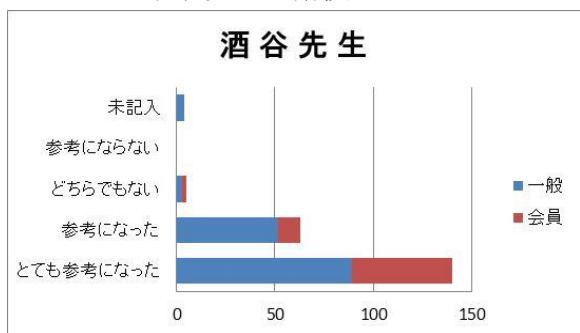
参加者の年齢



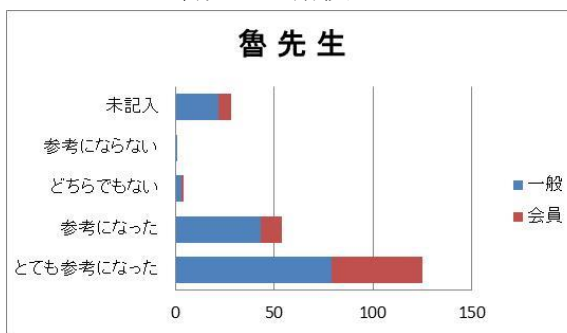
参加者の職業



酒谷先生の講演について



魯先生の講演について



講演会に対するご意見ご希望

*今後の講演会参加希望91%, 薬膳を勉強したい66%,

両先生のお話が大変参考になり有意義、素晴らしかった、今までで一番良かった 男性参加者が増加「妻が認知症、食事をもっと工夫したい」等々認知症に対する関心の高さを実感できタイムリーな講演会でした。

●●Challenge●●

「楽しい薬膳教室」を開設して



私たちの教室は、昨年日本女子大学桜楓館に於いて行われた「第8回都民のための健康づくり運動」の特別講演会を受講された方々が、是非薬膳を学びたいと感動されたことをきっかけとして始めました。教室は、毎月第3木曜日に駒込文化創造館で開催予定でしたが、今は施工工事のため、宮坂静さんのご自宅を借り、アットホームな雰囲気の中で行っております。私達のクラスは30代～80代と幅広い教室です。栄養士の資格を持っている方もいらっしゃいますが、一般の方を対象としています。

皆さん「食」には日頃から大変関心があり、季節に応じた食材などを取り入れるなど、料理を楽しみながら健康管理をされている方々ばかりです。

教室の名前は、家庭でも簡単に薬膳を作り、楽しみながら学んでほしいという思いから「たのしい薬膳教室」といたしました。

私たちは、海老原先生から薬膳を教えていただき10年になりますが、薬膳は本当に奥深く、まだまだ学ばなければならない事が沢山あります。また、人に伝えるということは、生徒さん以上に学ばなくてはなりません。最初は勉強不足で未熟な私たちが、薬膳を人に教えることなどとても考えられませんでした。でも、あらためて初心に戻り、お教室の皆さんと学びながら今まで海老原先生に教えていただいた事、そして薬膳の素晴らしさを感謝の気持ちと共に伝えて行きたいと思えます。

海老原先生には新たに薬膳を学ぶ機会を与えて頂き、感謝しております。

微力ではありますが、海老原先生の「夢」は私たちの「夢」でもあります。

海老原先生に1歩でも近づきたいと願いつつ、生徒の皆さんと共に頑張っていきます。

(文;研究3 宮坂静・研究4 豊田伸恵)

●●自然からのメッセージ●●

～晩秋の頃～

秋も終盤に近づき、露に代わって凍った霜が降り始めるころになると、高地の山間部や北部地方から初霜の便りが届きます。一面緑一色だった野原や山のもみじやかえでは十分な日差しと昼夜の温度差の刺激を受けて美しい紅葉に彩られていきます。

我が家の庭の柿やみかんも色付き始めました。このころになると木の実や果物の熟すのを待っているかのように、もず(百舌鳥)がひと際甲高い声で朝から一日中泣き始めます。去年は随分とお裾分けしましたからきっと味を占めたのでしょう。

私は田舎生活をはじめてから地産地消を心がけています。お米は近くの農家から玄米を買って精米し、野菜はスーパーマーケットや農協で地元の生産者の名前がついているものを購入したり、畑の側で生産者から手渡しで買うこともあります。

「身土不二」という言葉がありますが、人間は自分が生活している地域の風土と一体化することこそ、理にかなった生き方であるとの教えです。食生活も同じだと思えます。

秋は収穫の秋です。黄金色に輝く無尽蔵の稲穂は、頭を垂れて実りを知らせます。その一粒一粒が生命力のある種子、お米です。胡桃や銀杏など種々の果実も成熟します。畑の大根、里芋などの根菜類もたっぷり栄養分を貯えます。寒い冬に向かって抵抗力をつけなさい。という自然からのメッセージでしょうか。



(文・写真10月末頃、海老原英子)

第2回 五味子の使い方

平成27年度は「薬膳素材研究」をお届けしています。第2回「五味子」です。この紙面のために和田先生が原稿を加筆やチェックをして下さいました。

五味子

ラテン学名: Schisandra chinensis

基源 マツブサ科落葉性つる植物の果実を乾燥させた物

産地: 朝鮮半島、中国(黒龍江、吉林、遼寧、内モンゴル、河北、山西、寧夏、甘肅、アムール川流域、樺太、北海道、本州北部)

旬: 6~8月頃に淡い黄白色の花が咲く

10月から果実を採集

性味: 苦、辛、温

帰経: 肺

効能: 斂肺、滋腎、生津、收汗、渋精

用量: 滋補益陰には6~9g

注意: 熱邪の喘咳・外感の咳嗽で表裏俱実のとき、麻疹の初期などに用いてはならない。



五味子の分類

北五味子…高価で滋補の効能に優れ、虚証(腎陰虚等)の咳嗽に適する

南五味子…滋補の効能は劣り、止咳に働くので、風寒咳嗽に適する

五味子の選択

深黒色または朱黒色で潤いがあり、酸味の強い物。何回も何回もまばらに白粉を被ったもの。

五味子と相須関係の食材

食品名	性味	帰経	効能	適応	参考
小麦	甘、涼	心脾腎	養心安神・健脾益気	心神不寧 慢性不眠	メニュー参照
大和芋	甘、温、	脾肺腎	補気補陰、健脾	胃弱、食が細い、慢性下痢	メニュー参照
そば	甘、涼	大腸	下気消積、利湿	食滞、高血圧	
とうもろこし	甘、平	大腸胃	調中和胃、利尿消腫	脾胃不和、浮腫み、排尿困難、	
はと麦	甘、淡、涼	脾肺腎	健脾滲湿利尿・去風湿	脾虚湿盛、浮腫み	
こんにゃく	辛平(微温)	肺胃	利水化痰、活血化癥、	肥満、痛風、浮腫み、便秘、	酢味噌和え
あずき	甘酸平	小腸心	利水消腫	浮腫み	メニュー参照
いんげん豆	甘平	脾胃	解熱利水	高血圧、火傷	
湯葉	甘淡平	肺胃	清肺養胃、補気生津化痰	肺熱咳嗽、喘息、食欲不振	
アスパラガス	甘涼	脾	化痰、利水、抗ガン	肥満、高血、便秘	
タピオカ	甘、温、	脾肺腎	健脾潤肺、化痰	胃弱、咳痰	五味子をかける
えのき	甘、涼	脾大腸	補気、潤肺補陰	肌荒れ、乾燥咳、乾燥便	えのき氷、メニュー参照
ゆり根	甘、淡、平	肺心	潤肺止咳、清心安神	不眠、多眠	ゆり根を煮て上からかける
大根	辛、甘、涼	肺胃	下気消食、化痰止咳	食積、消化不良、咳嗽	
青梗菜	平	胃大腸肺	清熱消食、通便、化痰	熱証、消渴、胃腸が張る、便秘、	
白菜	甘、涼	胃大腸	清熱除煩・利尿	発熱口渇、排尿困難、便秘気味	

相須; 同じ効果持つ食材、中薬と一緒に用いることにより効果を高めること。

五味子メニュー

～五味子が適する薬膳料理法～

煮物、蒸し物、スープ、和え物、お粥素麺つゆ、寒天寄せスムージー

～五味子が適しない薬膳料理法～

揚げ物、焼き物、



〈和田教室の五味子メニュー〉

- 〈A〉 [主食]
トマト風味の五目そうめん
- 〈B〉 [主菜]
豚肉の五味子たれ
- 〈C〉 [汁物]
やまいもと蟹の煮凝り
- 〈D〉 [デザート]
五味子花彩
- 〈E〉 [薬茶]
五味子棗茶

トマト風味の五目そうめん

材料(4人分)	作り方
そうめん… 200g	①杏仁は炒ってから20分ほどゆでる。銀杏は炒って、殻を取る。 ②トマトジュースとコンソメとスープを作り、えのきを半分に切って入れる。 ③そうめんを茹で、②をかけ、①を上のにせ、千切り紫蘇を飾る。
杏仁…… 大1	
銀杏… 4個	
トマトジュース…… 300ml	
コンソメスープ…… 150ml	
えのき… 100g	
紫蘇…… 6枚	

やまいもと蟹の煮凝り

材料(4人分)	作り方
やまいも…… 100g (正味)	①やまいもは皮を剥き、みじん切り、五味子はゆで戻す。ほうれん草はさっとゆで、みじん切りにする。 ②鍋にAを入れ、蟹を5～6分煮て1回取り出し、肉をほぐし、鍋に戻して、寒天を煮溶かす。 ③五味子、やまいもを混ぜ入れる。 ④③は器に注ぎ、常温で固めてから食べ易く切る。
蟹肉…… 30g	
粉寒天… 2g	
五味子… 小1	
ほうれん草… 2株	
A 昆布だし汁… 270ml	
酒…… 大2	
薄口醤油… 大2	
砂糖… 小1	

豚肉の五味子たれ

材料(4人分)	作り方
豚肉うす切り… 160g	①五味子は一晩戻し、ワインビネガーに暫く漬ける。 ②人参は薄切し、エリンギは長く薄切り、ひたひたの水でゆで、ごま油をまぶす。 ③ソースを作る。蜂蜜に①を入れ、かき混ぜて、スープ、しょうゆ、ビネガーも入れ混ぜ、最後に冷めたウーロン茶でのばしたねりごまを入れる。 ④烏龍茶を熱し、肉をさっとゆでる。 ⑤皿に野菜を敷き、肉を食べやすくカットし、載せて、ソースをかけ、五味子を散らす。
人参…… 50g	
エリンギ…… 2本	
五味子…… 大1	
ソース	
練りゴマ… 15g	
烏龍茶… 12ml	
薄口醤油… 小2	
赤ワインビネガー… 15ml	
コンソメスプ 15ml	
蜂蜜… 12ml	
茹で汁用の烏龍茶… 適宜	
* 烏龍茶は紅茶でも可	

五味子花彩

材料(4人分)	作り方
白木くらげ… 10g	①五味子は一晩水につける。 白木耳は2時間水で戻し軟らかくなるまで煮る。蜂蜜を加える。 ②梨は角切りにし、さっとゆで①に入れる。
梨… 1個	
五味子… 10g	
蜂蜜… 大1	
ミント… 5g	

五味子棗茶

五味子大匙1 棗 50g 水2700cc

●●薬膳とわたし●●

会員の方々の薬膳との出会い、薬膳への思い。薬膳の勉強を始めてこんな活動を始めました。栄養士の仕事に薬膳をこんな形で活用しています等々書いていただきました。これからの希望・展望などもお願い致しました。

藤井 仁乃 (湯島第3土曜午後教室)

巷にサプリメントが囁かれた10年程前、東京都栄養士会の「薬膳初級講座」第2回に参加し「やっぱりサプリでなく薬膳だ」と。講座終了後、海老原先生の池袋「薬膳教室」に誘われ20人の会員集めに拘わり、「栄養士・薬膳に興味あり・料理好き」を掲げて勧誘、4月スタートし早や10年余になりました。現在は「合同クラス」年齢・資格様々ですが、毎月新しい発見と出会いに心弾ませています。海老原先生の「栄養士に中医薬膳学を！」に感銘した発足以来の仲間と続けています。会員優先の講座の中「邱紅梅先生のセミナー」にはスタートから休まず参加しています。

現在クリニック・介護予防事業でのお昼の会食・区健康まつり等で「美味しく・楽しく・賢く」に薬膳のエッセンスをとり入れています。魯紅梅先生の“七五三のルール”を早速頂きました。参加者の目の輝きに驚愕でした。スタートラインを右往左往の私ですが、後輩達が次々に国際薬膳師取得、地域で活躍の場を広げているのも嬉しい事です。奥の深い薬膳、養生に繋がる勉強が出来たらと思っています。「老いてなお生きるを学ぶ健康展」脳裏に刻まれた区民の一句です。



鈴木 恵代 (南大塚第2日午前教室)

15年ほど前、家族が立て続けに生活習慣病を患い、栄養士として無力感に苛まれ、頭を痛めていた時に、ホリスティック医学に出会いました。病気を診るのではなく、人間をまるごと診ると言う考え方に惹かれ、多方面から健康について学んでいくうちに、人間の身体は科学では解明できないことを実感し、天人合一という中医学に興味を持ち始めました。難解な用語に悩みながら細々独学を続けていましたが、東京栄養士会薬膳研究会薬膳について学べるということを知り、さっそく入会しました。中医学を系統立てて学べ、しかも最も関心のある薬膳について経験豊かな先生方から直接教えて頂けるという、願ってもなかったチャンスに出会えたのです。長い歴史に裏付けされた薬膳は、それまで触れてきた現代栄養学と異なり体温が感じられるような気がしています。教室で教わる内容は、馴染みの食材を使用しても、思わぬような組み合わせであったり、普段なら何気なく廃棄してしまう部分に高い効能があり重要だったり、毎回新しい発見があります。生薬を直接扱うこともでき、五感を総動員して学ぶことができています。今後もしっかり中医学を学んで、季節や体質、症状などに合わせた薬膳のメニューを自在に立てられるようになりたいと考えております。

山口 美由紀 (埼玉第4日曜午後教室)

薬膳との出会いは埼玉栄養士会で薬膳を学んだ事が始まりです。もともと薬膳には興味があり書籍を求めて調理をしておりました。しかし、実際の薬膳を学んでみると、まったく違う物でした。自然界との関わりから始まり、歴史の中で実証されて来た多くの食薬、中薬。毎回、聞きなれない漢字に悪戦苦闘しております。知りたい気持ちと学んだ記憶を手繰り寄せては焦る気持ちで続けております。

今まで西洋医学を元に個々に合ったお話をしてきました。それらは、データを元に改善する目的で行ってきたものです。では薬膳ではどのように伝えて行くのか・・・まだまだ上手く表現できません。大切なことは食べることで健康を保ち、病気の予防・治療が出来る事。当たり前ですが歳を重ねる毎にこの職業につけたことを有り難いと思っています。

病院でも漢方薬の名前を聞く機会が増えてきました。食欲不振や便秘など使用の目的は今までの薬と変わりません。でもその効果目的を他の方より深く感じているのは私だけかもしれません。

薬膳を自然と言葉で表現できるように少しずつですが学び続けていきたいと思っております。

光永 史子 (南大塚第3木曜午後教室)

薬膳を一から学び始めたのは6年前東京栄養士薬膳研究会に入会してからになります。当初は、先生の話聞き、資料の漢字にルビを振るのが精一杯でしたが、5年が経過し、繰り返し学ぶことで講義内容も理解できるようになり、ルビも少なくなってきました。そんな一休息の時に思うことは「人体の不思議」を体系的に解明している中医学の奥深さです。人間と自然との関わり、人体の自然治癒能力の解明、食物効能の理論と体系化等知れば知るほど感銘し、もっと知りたい衝動に駆られます。本当に面白い学問です。

現在高齢者施設で管理栄養士として勤務しており、限られた入居者への食の提供ですが、これからも人と自然との関わりを食べ物を通して体感し、それを多くの人へ伝えることが出来、病気になる前、未病の状態に留まることへの援助ができればと思います。ただいま構想中！

最後に、私が幼い頃 薬局を営んでいた父が調剤室の薬瓶から赤い糸状のものを手の平にのせてくれ、食べていたのを思い出します。サフランだったと思います。薬膳との出会いは50年も前に始まっていたのかも知れないと想いを廻らせて、今は亡き父に感謝！！

●●教室紹介●●

茗台第4土曜午前教室

活動日:第4土曜午前
場 所:文京区アカデミー茗台

この教室は2014年4月に発足したまだ新しい教室です。
メンバーは旧第3土曜教室出身の方と新規の方の編成になっています。
現在会員が21名で第4土曜日午前にアカデミー茗台を主な教室として活動しています。

昨年度末から2ヶ月間、海老原先生が圧迫骨折と薬疹のため療養されていましたが、お元気になられて6月から教室が再開されました。
会員一同新たな気持ちで薬膳の勉強に取り組んでおります。今年から助手制度が導入され、助手の中山京子さんのお力をお借りして教室運営をしています。

午前教室ですので朝が早く、9時に教室に入り9時15分から海老原先生の講義がスタートします。薬膳の講義は大変面白くあっという間に時間が過ぎていきます。調理実習は少し短めですが、栄養士さんだけあって、手際よく役割分担をしてきちんと料理を仕上げます。

これからも海老原先生のご指導の下、コツコツと永く薬膳の勉強を続けていきたいと思っております。

(文・写真;佐藤美輪)



●●会員伝言板●●

池袋第3水午後教室 鈴木順子様から“四季”

山楂子



春



夏



秋～初冬

山楂子:消食薬

10月赤紫色の
1.5cmほどの球
形果実を採取
性味:酸・甘・苦
帰経:脾・胃・肝
効能:①消化積
②活血散瘀

山梔子



山梔子:清熱類

11月に果実を採取
性味:寒・苦
帰経:肝・心・肺・胃
効能:①瀉火除煩
②清熱利湿
③涼血解毒

●●本のご紹介●●

本会の会員の皆様のレシピも多数掲載されております。

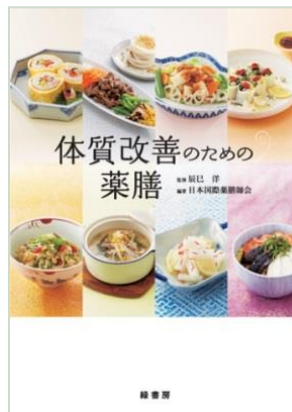
中医薬膳学の基本をはじめとして、8つの体質についての概要を分かりやすく解説。

体質に合わせたおすすめのお食薬を紹介。
120の薬膳レシピには、料理と素材の効能を掲載。

体質診断チェックシート

あてはまる症状をチェックすると、今の自分に該当する体質を知ることができる。

「体質改善のための薬膳」



監修:辰巳洋

編著:日本国際薬膳師会

発行:緑書房

定価:本体2,800円(税別)を

12%引で2,700円(税込み)

購入方法:海老原先生まで

今後の活動予定

●●今後の活動予定 12月・1月●●

平成27年度東京栄養士薬膳研究会会員向特別講演会

日時：平成27年12月20日(日) 午後1時30分～4時30分
場所：日本女子大学 桜楓館4Fホール 東京都文京区目白台2-8-1
プログラム：「中医学からみた癌対策について」
辰巳洋先生 本草薬膳学院長
参加費：1,500円
締切：11月30日(月)
「日本で薬膳専門家として活躍しているみな様ご存じの辰巳洋(劉海洋)先生による
1年に1度の貴重な講演会です。是非ご参加下さい。」 研修部 高橋

平成28年 新年懇親会のお知らせ

日時：28年1月17日(日)午後5時～7時
会場：横浜崎陽軒本店5階「マンダリン」 TEL 045-441-8880
横浜駅東口より徒歩1分
会費：8,000円
申込：12月15日迄 教室役員にお申し込み下さい
「2年に1度の新年懇親会です。多くの方々と美味しい薬膳コースを一緒に楽しみたい
と思います。是非ご参加下さい。」 総務部 石崎

活動予定は先日お配りしました27年度年間予定表をご活用下さい。この欄は会報発行時に決定している
会場のみ赤字で表示致します。表示のないものは時期が近くなりましたらホームページ等でご確認下さい。

日時	テーマ	講師	会場	参加費	申込方法
12月12日(土) 9:30～12:30	古典に学ぶ～季節に合わせて五臓の生理と病理弁証	路 京華先生	日本女子大学 桜楓館2号館302室	単発：1回3,500円を会場でお支払ください。	
12月13日(日) 13:30～15:30	中医学各論・弁証用膳	邱紅梅先生	草苑保育学園	単発：1回2,000円を会場でお支払ください。	
12月15日(火) 13:30～16:30	中医学を学ぶ・養生訓	干爾康先生	町田公民館	単発：1回2,500円を会場でお支払ください。	
12月20日(日) 13:30～16:30	会員向け特別講演会 中医学からみた癌対策	辰巳 洋先生	日本女子大学 桜楓館4Fホール	会報2号8ページお知らせを参照ください。	
12月23日(水祝) 13:30～16:30	中医婦科 生理2	関口善太先生	アカデミー茗台 学習室A	単発：1回2,500円を会場でお支払ください。	
28年1月17日(日) 13:00～16:00	中医婦科 生理2	関口善太先生	草苑保育学園	単発：1回2,500円を会場でお支払ください。	
28年1月17日(日) 17:00～19:00	新年懇親会		横浜崎陽軒	会報2号8ページお知らせを参照ください。	

編集後記

「さんざし」 Vol.6 No.2

平成27年12月発行

発行所：東京栄養士薬膳研究会 代表 海老原英子 〒300-1622 茨城県北相馬郡利根川町布川1847

TEL0297-68-7696

皆様のご協力で平成27年度第9回特別講演会を無事終了することが出来ました。お疲れ様でした。

編集：広報部