

さんざし 山楂子

東京栄養士薬膳研究会会報 平成27年9月号

1. 巻頭言
2. 活動報告 ー総会報告ー
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.1



本会の役割

東京栄養士薬膳研究会 代表 海老原 英子

総会を終えて

去る5月24日(日)、オリンピック記念青少年総合センターに於いて27年度通常総会が開催されました。ご多忙中にも関わらず、100名以上の方々が参加され、26年度事業報告及び27年度事業計画についてご承認をいただきましたことを感謝申し上げます。

本会の事業はひとえに運営役員や役員の方々のボランティア活動のたまものであり、改めてその努力にお礼を申し上げるとともに今年度もどうぞよろしく願いいたします。

学びと研究の場

今年度も昨年度に引き続き、本会の使命である管理栄養士・栄養士を対象とした中医薬膳学の普及と知識の向上のための研修会を開催いたします。現在、基礎教育コースは合同教室と合わせて9教室ですが、9月からは2教室増える予定になっています。研究コース(和田暁先生)は4月から2教室増え、4教室になりました。その他に中医師による研修会では、中医学の基礎・病理理論、中医薬膳学、中薬学、養生学など幅広い内容の講義を5人の著名な先生方から受講できます。研修費も他と比較にならないほどの価格設定で講義内容も毎年受講者のニーズを取り入れたオリジナル企画を行っています。会員数およそ280名、通常の栄養士業務を行いながら毎月1～3回の研修会に出席して薬膳の専門家になるべく研鑽を積んでいます。

5月、東京都栄養士会から本会の「中医薬膳研修会のお知らせ」を4年ぶりに配布しました。実は4、5年前の募集で勉強をはじめ、基礎教育コースを修了して研究コースに進級された方が50名ほどいらっしゃいます。その教室に新たに薬膳に関心のある管理栄養士・栄養士の方々に入っていたらと思うています。今回は4年ないし2年かけて基礎教育コースを学ぶシステムにしました。時期が悪かったせいか、まだまだ定員に達していません。身近な方をぜひご紹介ください。よろしく願いいたします。

4月から第3火曜日午後、町田公民館に於いて于爾康先生による「中医学に学ぶ養生訓」の研修会を新しく開催いたしました。食養生を含め、私達が健康に生きるために必要な生活習慣について中医学から養生法の知恵を学びます。于先生は非常に研究熱心で工夫されたレシピと上手な日本語で講義をされて好評です。主に町田教室と伊勢原教室の方々が中心に参加されていますが、お近くの方はぜひご参加ください。

社会的貢献の場

来る9月27日(日)日本女子大学桜楓館に於いて「第9回都民のための健康づくり運動」を開催します。テーマは『認知症の予防と対策』、講師は日本大学医学部脳神経外科教授酒谷薫先生と蒲谷漢方研究所所長魯紅梅先生にお願いしました。この特別講演会も9回目を迎え、年々リピーターも増えてきました。この行事は会員の方々にお寄せいただいた維持費によって支えられています。そもそも栄養士業務はたいへん社会的貢献度の高い業種であると考えていますが、この小さな栄養士グループが都民を招待して健康アピールの場を提供できることはすばらしいことだと考えています。数年前になりますが、日本栄養士会元会長中村丁次先生が講師として来てくださった折、会場を埋め尽くす人々をご覧になって大変驚かれると同時に本会を高く評価してくださったことを思い出します。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は岩手県、宮城県、福島県等各地に大きな爪痕を残しました。被災者の健康を守るために日夜奔走されている栄養士の活動に少しでもお役に立つようにと始められた義援金のお願いも4年が過ぎました。まだまだ復興には年月がかかると思っていますので、今後ともどうかご協力をお願いいたします。

将来に向けて

総会当日、私は圧迫骨折と薬疹のため2か月間の安静療養中後、初めて一人で遠出をいたしました。まだ不安の残る中、久しぶりにたくさんのお元気で優しさあふれる笑顔に出会い、たいへん勇気づけられ幸せいっぱい気分になりました。みな様には長い休暇をいただき、大変ご心配とご迷惑をおかけいたしました。おかげ様でやっと6月から薬膳研修会を再開させていただき有難うございました。私は今回の経験を通して東京栄養士薬膳研究会が今後どのような形で存続していけるかを会員のみな様とともに考える時期に来ていることを実感いたしました。そこでこの度、私の年齢的なことも考慮して合同教室以外の教室では、助手制度を導入させていただくことにいたしました。もちろん、助手は薬膳料理教室で主に私をサポートする役目ですから、教室役員の方々は今まで通りの業務をお願いいたします。これからは今まで以上にホームページの活用や会報作成及び研修会など、種々の本会の活動に積極的に会員の方々の参加と協力をお願いいたします



平成27年度通常総会報告

日時:平成27年5月24日(日) 9時30分～11時50分
 場所:オリンピック記念青少年総合センター
 出席会員数:90名 委任状:148名

第1部:総会

海老原代表挨拶

現代栄養学に中医学の知識を深め、皆様には幅広い場で活躍していただいています。ますます会の内容が発展し、皆様の活動に役立つよう願っております。ご協力よろしくお願いたします。

私ごとながら、過日の怪我の件ではご心配をおかけいたしました。これを機会に幾つかのクラスで助手制度をとり入れ、将来的に講師へと頑張ってもらえるような方法を考えていきたいと思っております。併せて、ご検討下さい。

総会議事、議決事項

平成26年度事業報告および収支決算報告、会計監査報告について

平成27年度事業計画案および収支予算案について

平成27年度役員選出案について

以上、原案通り承認されました。

認定証授与

28名の方が中医薬膳専門栄養士に、4名の方が中医薬膳専門管理士に認定され、小林秀景さんが代表で認定証を授与されました。

第2部:特別講演

『西洋医の視点からアレルギー対策について』

講師:汪 先恩 氏 (華中科技大学同済医学院教授、
 順天堂大学消化器内科客員准教授)

医学は進んでいるが、アレルギーなど病院では治らない病気が多い。

1.アレルギー性疾患

アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギー、接触性皮膚炎、光線過敏症、花粉症、蕁麻疹、薬疹、膠原病、喘息、潰瘍性大腸炎など

2.抗アレルギー療法なぜ効かない?

対症療法になっている(炎症細胞因子、免疫抑制の副腎皮質ホルモン、プロトピックなど)。
 ステロイドの副作用(局所的・皮膚の委縮、色素脱落など、全身的・感染症誘発、骨粗鬆症など)

3.脾胃とアレルギー

皮膚は外部との接点となるが、消化管粘膜の表面積は皮膚の200倍。免疫排除は西洋医学の考え方、中医学では「免疫寛容」(異物を過剰反応して攻撃するのではなく、無視する)

4.アレルギー/外因と内因

化学物質などの増加と正気免疫力の低下。「衛気」は脾胃でつくられる(「脾胃論/李東垣」)。

5.容身茶(アトピー性皮膚炎に対する効果)

山梔子、金銀花、黄芩(葉)・・・清熱解毒
 山薬、百合、靈芝、冬虫夏草・・・健脾益肺
 甘草・・・調和

6.症例

(文:総務部 松尾貴代)

平成27年度教室役員

平成27年度運営役員

	担当部署	運営委員	サポート役員	
代表	事務局 石崎康恵	総務部 (認定管理)	松尾貴代	
		会計	中山京子 高橋邦子	
海老原英子	ホームページ管理部	清水紀子	古谷華菜子 小林秀景	
	広報部	佐藤恭子	羽鳥三枝子	
	副代表 高橋邦子	研修部 (右記表参照)	三原和子	河村彩子 上谷伸子 昼田常子
		普及部	河本壽恵乃	鈴木順子 林律子 豊田伸恵 宮坂静
	副代表 葎谷麻利子	事業部	山田恵子	村田喜久子
	会計監査	渉外部	葎谷麻利子	
		水谷和子 吉田久美子		

講義と実習コース		役員	研修コース			担当
町田教室	第1土PM	小杉節子 細田まり子	邱紅梅先生教室	前期 5回 後期 5回		三原和子
伊勢原教室	第1日PM	柴崎恵子 栗島ひろ子	関口善太先生教室		5回	河村彩子
南大塚教室	第2土PM		菅沼栄先生教室		5回	石崎康恵
南大塚教室	第2日AM	岡 裕子 坪井輝江	路京華先生教室		10回	清水紀子
湯島教室	第3土PM	北島仍子 貝塚博子	劉先生特別研修会		1回	研修部担 当役員全 員
調布教室	第3日PM	今田緑 笠原直子	国際薬膳師セミナー		10回	高橋邦子
池袋教室	第3水PM	山口美由紀 西 文	和田暁先生 講義と実習	第5土PM	4回	北 智子 片山芳子
南大塚教室	第3木PM	大久保裕子 山田純子		第5土AM	4回	松尾貴代 石崎康恵
茗台教室	第4土AM	佐藤美輪 永野和美		第2火PM	10回	宮坂静 昼田常子
埼玉教室	第4日PM	大神智子 中山順子		第2日PM	10回	鈴木明子 豊田静恵

●●助手のご紹介●●

総会時に助手制度の導入をお願いしました。対象の教室の方々は突然のことで戸惑ったことでしょう。今までのご協力に感謝とし今後のご支援をお願いします。研究コース3 林律子さん、研究コース4 佐藤恭子さん、第2日曜日南大塚教室 村田喜久子さん、第3水曜日池袋教室 山田恵子さん、第3木曜日南大塚教室 名取陽子さん、第4土曜日茗台教室 中山京子さん、第2水曜日新教室 石崎康恵さん以上の7名の方々です。どうぞよろしくお願いいたします。(海老原記)



●●Challenge●●

～新設中医薬膳教室を担当するにあたり～

研究1・調布教室 清水紀子

この9月より、新しい中医薬膳教室が3教室開講されました。長年、当会代表の海老原先生が目指されてきた活動の新たな教室になります。その一教室～2年コースの午前の部を担当することになりました。これまで13教室が開講され、代表の海老原先生がその任を負われ、私達を指導されてきました。新教室も先生が・・・当然のごとく思っていました。講師のお話がありました時は、こんな年齢でも頭が真っ白になり、心の中では、よく考えて、考えての言葉が渦巻いていました。

私が薬膳を目指したのは、現代栄養学だけではテーマに沿ったメニュー作成にもの足りなさを感じていたことでした。“念ずれば通ずる”でしょうか3年ほどして薬膳、海老原先生に出会いました。それから15年、先生にはボランティアで、薬膳を通して管理栄養士・栄養士のスキルアップ、地位向上のためにご指導いただきました。先生の理想は高みにあり、私など理解しかねることも多々ありますが、その力に少しでもなればと返事をしてしまいました。この後、先生はケガをされて改めて先生の年齢を思いました。

先生はよく「私には夢があるの」と仰います。失礼ながら先生のお歳で「夢」という言葉を聞いて私は、ビックリさせられたものです。「夢＝希望＝理想」の文字が浮かびます。自分には「夢、理想」があるだろうか？無い！では、これからの2年間で私の「夢」として結実できるよう努力していきたい。2年間なら頑張ってみようと思っています。

一般対象の講師経験はありますが、今の私にどんなことが出来るのでしょうか。それは、管理栄養士・栄養士のみなさんに私が感じた中医学、中医薬膳学を学ぶ意義、楽しさを伝える～1粒の種を撒くこと。そして、自らが双葉を出し(生)、大きく伸び(長)、知識を増やし(収)、自からに貯える(蔵)～そんな過程を経て、中医薬膳学を管理栄養士・栄養士のみなさんが各場面で現代医学、現代栄養学と併わせて活用し、活躍していただくお手伝いかと思います。先生に力をお借りしながらすすめていきたいと思っています。

助手制度もスタートしました。多くの仲間が講師として羽ばたかれ、薬膳の良さを広めていただければと願っています。

●●自然からのメッセージ●●

～桔梗～

昨年引っ越しの際、相模原市(神奈川県)から丹精して育てた薬草の枸杞 淫羊藿・金銀花・山楂子・貝母など十種類近い植物を移植しました。薬草たちは環境の変化に戸惑ったのか、去年は元気が無くその中でも一番丈夫な枸杞や大切にしていた貝母は枯れてしまいました。桔梗も諦めかけていましたが、早春のころ枯葉の下から小さな芽を出し春の陽ざしを受けて高さ30～40cmまで伸びました。縁に鋸歯がある長卵形の葉の表面は濃い緑色、裏面はやや白みがかっています。5月に入るとまっすぐに伸びた花茎が分岐し、先端に花びら同士が風船のようにぴったりつながった蕾を5～6個つけます。蕾は徐々に緑から青紫にかわり裂けて6月には星型の5cm前後の花が咲きます。花が終わったら切り戻すと秋にもう一度花を咲かせます。秋の七草を代表する植物です。私がよく買い物に行く龍ヶ崎市や薬膳教室のある伊勢原市の市の花になっています。



桔梗は食用として使用されます。若芽は茹で水によくさらしてお浸しや和え物に、太い根は含まれるサポニンを数日間水にさらし取り除き、キンピラや味噌漬けにして韓国では食べられるそうですが、素人は避けた方がいいと思います。

また、桔梗の根は貴重な生薬です。秋に収穫したサポニンを多く含み、根が太く内部が充実し、えぐ味の強いものが良質とされています。洗って日干しにしたものを桔梗または桔梗根と呼んでいます。主な産地は韓国や中国です。

[性味]: 苦・辛・平、[帰経]: 肺、[効能]: ①宣肺祛痰: 外邪犯肺の咳嗽、喀痰などに使用。②排膿消腫: 肺化膿症など胸痛、膿血痰に薏苡仁、魚腥草、冬瓜仁などと用います。桔梗湯や銀翹散などの漢方方剤に使われています。

(写真・文 : 7月1日 海老原英子)

第1回 桑の葉の使い方

平成27年度は「薬膳素材研究」をお届けします。昨年1年間、研究第5土午前教室で和田暁先生から講義と実習「薬膳素材研究」を教えてくださいました。その中から第1回「桑葉」、第2回「五味子」、第3回「らっきょう」の予定です。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。

桑の葉

クワ科クワ属の植物の総称

英名: Mulberry

基源 桑の葉を乾燥したもの

性味 甘、苦、寒

帰経 肺、肝

効能 ①疏散風熱(抹茶と同様)、清肺潤燥

②清肝明目

応用 ①風熱感冒、乾燥による感冒(秋)、

鼻水が少ない、咽頭乾燥、空咳、

肌の乾燥と痒み、蕁麻疹

②目の乾燥と痒み、目の充血、目の疼痛

用量: 6~12g

産地: 中国山東省

注意: 胃腸の冷えがある場合は控える。梅雨

時期は避ける

調理法: お茶、散らしご飯(粉末)、餡かけ、

ムースなど

果も認められていたようである。我が国でも古く鎌倉時代の喫茶養生記に「桑は是れ又仙葉の上首」と紹介されており、臨済宗開祖の栄西は「茶は養生の仙葉なり、延齡の妙葉なり」と桑の葉のお茶を長寿の薬として普及に努め、糖尿病の薬としても広く使われてきたと伝えられている。

(霜后)桑葉の効果

止咳祛熱、消腫涼血、補肝祛斑

適応症①糖尿病 ②降血中脂質 ③血圧降下 ④抗動脈

硬化 ⑤抗炎症 ⑥抗老衰(人参の補益作用に似ている)

⑦抗腫瘍 ⑧抗ウイルス ⑨導滯瀉便 ⑩消瘡祛斑

現代科学からみる桑葉

桑葉の化学成分

アミノ酸が豊富で、葉酸、ビタミンC、ビタミンB類、カロチンが豊富で、カフェインを含まないので胃痛和不眠症でも安心して飲用できる。1990年代のソビエトの黒海沿岸の村では平均寿命120歳、最高年齢160歳の長寿村で桑葉茶を飲むこととの関連があるとされる。

栄養成分

桑の乾燥葉

100gに含まれる栄養素量はカルシウム 2699mg(牛乳の27倍)、鉄 44mg(小松菜の15倍)、亜鉛 6.1mgで最近、味覚異常、環境ホルモン排除に効果があると注目される亜鉛も豊富に含んでいる。

桑の葉茶

血圧降下、コレステロール値降下、脂肪増加抑制、アトピー性皮膚炎改善、利尿、暖下、老廃物の排泄作用などの効果が見られる。

桑の葉特有成分(DNJ) 1-デオキシノジリマイシンの食後血糖上昇を抑制する特殊成分であることが解明された。

桑の歴史

原産は中国山東省で中国は養蚕発祥の地でもあり、桑は聖なる木とされていた。

商周時期(BC1600年頃~BC249年)に発展し、秦漢時代(BC221年~AD220年)から栽培が盛んとなる。主にお茶として利用される。春の桑葉より秋の霜降後の桑葉の方がカルシウム、マグネシウムが豊富で、秋までのお茶は緑色で疲労解消、補気の効能があり、秋霜以降の桑葉は黄色、茶色、または白色でメタボ対策に効果がある。「人参熱補」、「桑葉清補」という諺があり、冬は体を温める人参を、夏は疏散風熱で滋養ある桑葉が推奨される。本草綱目には「人食之老翁○小童」、人はこれを食して小童となると別名“神仙草”とも言われ、古くからアンチエイジング(不老長寿)効

~我が家の桑の木~

私事で恐縮ですが、4年前郷里で求めた住まいは、地方ならではの庭の一角に防風林風の植木に桑の木もありました。入居当時、ちょうど桑の実の時期で、初めて桑の実のジャムや桑の実酒作りを経験しその美味に大感激。特に桑の実酒はフルボディの赤ワインのような芳醇さがあり、桑の実の利用は毎年の恒例行事となりました。中医学では桑の実は「桑椹」として滋陰類で滋陰補血烏髪、潤腸通便との効能に一気に一目を置く樹木となりました。その後ふと手にした雑誌で桑の実のポリフェノールのアントシアニンブルーベリーより多く含まれていること知り、一気に特別な庭木に昇格。



それからほどなくして和田教室で「素材研究 桑の葉」を受講し、桑葉にも桑の実とはまた異なるすごい効果があることを知り、将に神の木と認識するようになりました。桑の実の活用はかなりできてきたものの桑葉の方はこれからで、せっかくの宝の木をアンチエイジング、美顔効果もあるようで、しっかり活用せねばと思う日々です。

(写真・文 研究Ⅱ第5土曜午前 羽鳥三枝子)

桑葉と相須関係の食材

相須; 同じ効果をもつ食材、中薬を一緒に用いることにより効果を高めること。

【一押し桑の葉と相須関係の食材】

☆桑葉と菊花、金銀花、ミント

一緒にお茶にして、辛涼解表、疎散風熱の作用がより一層優れ、風熱タイプの感冒に適します

☆桑葉とセロリ

桑葉と一緒に炊いたご飯にセロリを混ぜて、清肝明目の作用がより一層優れ、目の充血、高血圧にお勧めします。

☆桑葉と決明子

桑葉と決明子を一緒にお茶にして、清肝明目の作用が一層優れ、潤腸通便もでき、イライラ、高血圧、目の充血にお勧めします。

☆桑葉と杏仁

桑葉粉と杏仁粉はお湯で溶き、泡立てして。カフェオレ風にすれば、潤肺止咳の作用が優れ、初秋の燥熱風邪に一番適します。

☆桑葉と苦瓜

スライスした苦瓜を乾燥させ、桑葉と一緒にお茶にして、苦味で増し、清熱効果が優れ、食欲旺盛を抑え、血糖値に気になる方に勧めします。

～桑葉が適する薬膳料理法～

お茶、スープ、混ぜご飯、お粥、素麺、うどん、点心皮、ドリンク、寒天寄席

～桑葉が適しない薬膳料理法～

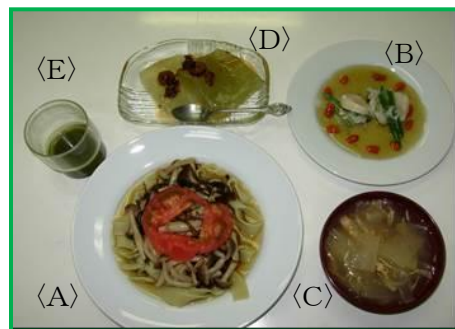
揚げ物、焼き物、薬酒

～桑葉と合う主な方剤～

清熱治燥剤: 桑菊飲

(桑葉・菊花・杏仁・連翹・桔梗 薄荷・芦根・甘草)

〈和田教室の桑葉メニュー〉



- 〈A〉 [主食] 桑うどん
桑葉: 小麦粉に練り込む
- 〈B〉 [主菜] 貝柱の翡翠蒸し
桑葉: 餡かけ
- 〈C〉 [汁物] くずきりと冬瓜の澄まし汁
- 〈D〉 [デザート] 桑葉練り餅
桑葉:
片栗粉、桑葉、水を入れ均等に混ぜ火にかけ全体がもったりして透き通るまで練り、冷やす。
- 〈E〉 [薬茶] 桑杏仁ドリンク
桑葉: ドリンク
桑粉、杏仁粉に湯を入れ泡立てる。

貝柱の翡翠蒸し

材料(4人分)	作り方
貝柱・・・ 8個	① 貝柱は切り込みを入れ、塩、酒で味付け、せん切りにしたオクラ、白木耳をはさんで蒸し上げる。
酒・・・ 大1	
白木耳・・・ 2g	② クコの実を茹で、桑葉の銀餡を作って①にかける
オクラ・・・ 2本	
昆布・・・ 3cm×4枚	
銀餡	
出汁・・・ 180cc	
みりん・・・ 大1	
薄口醤油・・・ 大1/2	
酒、塩・・・ 少々	
桑粉・・・ 小1/2	
クコの実・・・ 小2	
水とき片栗粉・・・ 少々	

桑うどん

材料(4人分)	作り方
小麦粉・・・ 200g	① 桑葉(桑粉)に水を加え、小麦粉と良くこね、20分ねかす。
桑粉・・・ 3g	
もずく・・・ 100g	② トマトは輪切り、しめじは根基を切り落とす。
しめじ・・・ 1パック	
トマト・・・ 1個	③ 生地をのばして1cm幅に切り、たっぷりの湯で茹でる。
昆布だし・・・ 3カップ	
醤油・・・ 大3	④ 調味料ともずく、しめじを入れ煮立たせて、冷ましておく。
砂糖・・・ 大1	
	⑤ ③を盛り、④をかけ、トマトを飾る。

●●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。

北島 仍子 (湯島第3土曜午後教室)



古来中国では「医食同源」と言われていますがそれがまさに「薬膳」です。10年ほど前に薬膳を学びその内容の身近さと深さに感動いたしました。

長年、栄養士として、子どもからお年寄りまでの健康づくりに関わってきました。「食」とは人を良くする欠かせないものと、西洋医学が中心のなかで何か足りないものを感じてきました。薬膳や中医学と出会い、人類の長い歴史の歩みと智慧を学び納得が拡がりました。

ここ数年、地域の方に請われ“旬を食べて健康に！”とお話と実習と交流を図っています。健康には、体のバランスが大切で、体を作る食材の組み合わせ、季節との折り合い、人との交流が重要と…話、試食、楽しい交流を図っています。今後も、学んだことを生かして身近な「薬膳」を身近な方々にお伝えしていけたらと思っています。日頃の皆様の温かい交流とご指導に感謝しながら…“ありがとうございます”

芳賀 光子 (伊勢原第1日曜午後教室)

小学校の栄養士を退職後、先輩より声をかけていただいたのが薬膳との出会いでした。

湯島教室でスタートしましたが、地元伊勢原教室開講時に移りました。一歩ずつ知識を深めていく事ができ、学ぶほどに奥深さを痛感しております。

現在は、厚木ガス料理教室や市の委託事業等で薬膳理論(季節にあった薬膳をやさしく学ぶ)と調理実習を行い伊勢原の大地で逞しく育った野菜・果物をふんだんに使ったメニュー作りを心掛けております。私自身大変勉強になっており、充実した日々を送っています。

平成25年、国際薬膳師の資格取得ができたのも先生方のご指導、共に勉学に励んだ仲間のおかげと深く感謝し社会の様々なニーズに対応できるよう、今まで以上に自らの資質や技術向上を目指し研鑽していかなければと切に思っています。

中辻 治子 (埼玉第4日午後教室)

食に携わる者として自然の食材の力に興味を持ち、「随縁亭」の地元の食材を使った薬膳料理を頂きにお友達と何度か伺い食材の持つ力を再認識致しました。薬膳のことをもっと系統的に勉強したいと思っている所にお友達より「東京栄養士薬膳研究会」の事を紹介されました。折角学ぶならば栄養士の研究会の方が栄養学の面からも見ることができるのではと考え早速に2012年3月に「池袋教室」に入会させて頂きました。2013年より「埼玉栄養士薬膳研究会」も開設され、海老原先生からも受講をお勧め頂き、渡りに船とすぐに埼玉の教室の方でも受講させて頂き、両教室にて勉強させて頂きました。今年「第2日曜日研究コース」の受講を許されたのを機に「埼玉教室」の方に移籍し、両教室にて勉強させて頂いています。

健康維持増進という栄養学との共通点を見出し、1つ1つなるほど、なるほどとの思いで学んでまいりました。さらに栄養教育・指導においても今まで以上に食の持つ力を自信を持って伝える事ができているように思います。中医学と西洋医学、薬膳とバランス食。ますます自分自身のためにも勉強する楽しさを味わっています。

幕内伸江 (茗台第4土曜午前教室)

薬膳に出会ったのはある本がきっかけでした。食べ物に関わる資格について紹介していた本に、当時珍しかった薬膳アドバイザーの方の活動が紹介されていたのです。当時食べ物に関わるお仕事をしたけれど、なんの資格をとるといいかを迷っていた時期でした。「興味のある分野で生活もできること」を考え、まず栄養士の資格を取り、地元の北海道で給食委託会社に就職しました。管理栄養士免許取得後も薬膳への興味は尽きず、迷った末、職場ごと関東に住居を移し、病院や福祉施設で働きながら本草薬膳学院に通い、国際薬膳師の資格を取りました。

元々実家が神社だったため、人は自然の一部と言う感覚が幼い頃から身近にあり、大好きな食べ物を通してそれを体感できると感じたのが薬膳に惹かれた理由です。

現在は荒川区の整骨院に勤務しています。主に女性の患者様お一人お一人に合わせて漢方理論に基づく施術を行い、お食事面からもサポートをしていく方針の職場です。施術とお食事を通し、自然との一体感や体の声を聞く大切さを知り、それにより患者様の生活がより充実したものとなるお手伝いができたらと考えています。

・東京漢方堂針灸整骨院 東京都荒川区南千住1-18-3

<http://www.tokyokanpodo.com>

●●教室紹介●●

湯島第3土曜午後教室

活動日:第3土曜午後
場 所:文京区アカデミー湯島

27年度は研究クラスへ移られた方、他クラスから移ってこられた方等いつにない大移動があり、6月からは年齢が30代から80代までの20人のメンバーで和気藹々と学んでおります。

海老原先生は御講義の中で常々、教室で学んで終わりではなく、仕事や、地域、家庭で実践するようにとお話しされます。栄養士の活動として薬膳を取り入れてほしいと。

メンバーの中には仕事の都合で殆ど出席できなくとも、仕事に活かしたいと年に数回でも出席する方がいます。国際薬膳師の資格を取得して教えている方、薬膳を仕事に取り入れている方、地域の食生活改善事業に携わっている方、家庭で取り入れている方、国際薬膳師を目指している方々がいます。

先生の懇切丁寧な御講義と美しく美味しいお料理とに至福のひとつきを過ごしていますが、栄養士として薬膳を実践することについて改めて考えました。



平成27年7月18日
老化予防の薬膳料理

(文:貝塚 博子)

●●東日本大震災義援金のご報告●●

先の特別別講演会・総会でお寄せいただきました義援金と、会からの義援金をあわせて副代表:葭谷麻利子様から27年6月に宮城県栄養士会と岩手県栄養士会に各8万円を直接お渡し致しました。

先日、宮城県栄養士会会長南様から下記のようなお礼のお手紙をいただきました。

また、岩手県栄養士会からもお礼の言葉がございました。沿岸の仮設住宅に住んでいる人、沿岸から内陸へ移住した人への栄養相談や料理教室などの活動をされているとのことでした。

これからも継続して支援をつづけて参ります。今後とも皆様の心温まるご支援をよろしくお願い申し上げます。

東京栄養士薬膳研究会 謹啓

向夏の候、責社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。

今年度も早々と、ご支援の義援金をお届け頂きまして、心より感謝申し上げます。

震災後、はや四年の歳月が過ぎましたが、被災者の生活復興にはまだまだ年月を要します。災害復興住宅に住む事が出来る状態になった方々もおりますが、まだまだ仮設住宅住まいが続く方も多くおります。

当宮城県栄養士会でも被災者の高齢化が進む中、海岸沿いの仮設住宅等の方々への支援を継続しております。東京栄養士薬膳研究会の皆様のご支援にお力を頂き、今後も活動を続けてまいります。

今後ともより一層のご支援ご指導のほど、何卒宜しくお願いいたします。

敬白

平成二七年六月八日

公益社団法人宮城県栄養士会
会長 南 文子

●●会員伝言板●●

池袋第3水午後教室 鈴木順子様から “春になり、庭にいろいろの花が咲いています”

山茱萸:収渋薬



10月真紅の小さな果実を採取

性味:酸・渋・微温
帰経:肝腎
効能:①補益肝腎
②収斂固渋

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消化化積
②活血散瘀

蒲公英:清熱解毒薬



食用3~5月、根をつけた全草、薬用9~2月根のみ

性味:苦甘寒
帰経:肝胃
効能:①清熱解毒
②利湿・健胃

今後の活動予定

●●今後の活動予定 9月●●

「平成27年度 第9回特別講演会のお知らせ」

日 時:27年9月27日(日)午後1時～4時

場 所:日本女子大学桜楓館4Fホール 文京区目白台2-8-1

プログラム:「認知症の予防～西洋医学と中医学からの検討」

☆「認知症とは、その予防と対策について」 酒谷 薫氏

日本大学医学部脳神経外科教授、医学博士

次世代工学技術研究センターセンター長

☆「食養生からみる、認知症予防と対策」 魯 紅梅氏

順天堂大学医学部助手、医学博士、蒲谷漢方研究所所長

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
9月5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302室	単発:1回3,500円を会場でお支払ください。	
9月13日(日) 13:30～15:30	中医学各論・弁証用膳	邱 紅梅先生	草苑保育専門学校	単発:1回2,000円を会場でお支払ください。	
9月15日(火) 13:00～16:00	中医学を学ぶ・養生訓	千爾康先生	町田公民館	単発:1回2,500円を会場でお支払ください。	
9月26日(土) 13:30～16:30	中医臨床学:感冒の弁証 論治 辛温解表	菅沼 栄先生	落合第1地域センター	単発:1回2,500円を会場でお支払い下さい。	
9月27日(日) 13:00～16:00	第9回特別講演会	酒谷 薫先生 魯 紅梅先生	日本女子大学 桜楓館4Fホール	会報1号3ページお知らせを参照ください。	
9月9日(水) 9:30～16:30	中医薬膳研修会 B基礎教育コース	海老原英子先生	アカデミー湯島 実習室	9月からの新教室	
9月12日(土) 13:00～17:00	中医薬膳研修会 A-①基礎教育コース	海老原英子先生	アカデミー茗台 実習室	9月からの新教室	

(平成27年9月1日現在)

●●お知らせ●●

東京栄養士薬膳研究会オリジナルエプロン販売のお知らせ

昨年夏、皆様からのご要望により創立10周年記念の手提げバックと同じデザインを使ったオリジナルエプロンを作成致しました。

現在このエプロン17枚(M14枚、L3枚)在庫があります。

薄いブルー地に会のロゴマーク入り、洗濯機で洗えてアイロンも必要ありません。

エプロンをご希望の方はクラス役員にお申し込み下さい。価格は1枚3,700円です。



編集後記

「さんざし」 Vol.6 No.1 2015年9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

海老原先生が圧迫骨折と薬疹のため2カ月の療養からお元気に復帰されました。

本年会報1号をお届けします。今年も会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。またご意見、ご希望などお寄せ下さい。

編集:佐藤恭子、羽鳥三枝子