



日本国際薬膳師会

http://yakuzenshi.jp/

目次

- おふくろの味は「後天の精」の一つ 1
 脾胃腸の機能を整える薬膳③……………2
 「動脈硬化症」の中医弁証論治②……………3
 美味薬食譜～滋陰＜百合＞……………4
 ひとりで歩く中国医書の世界①……………5
 中部地区報告/会員からのお便り……………6
 会員の声……………7
 各部報告/新聞掲載協力/編集後記……………8



日本国際薬膳師会副会長

市川兼二郎

おふくろの味は「後天の精」の一つ

設立十五周年の記念式典の準備に少しづつ慌ただしくなってきたある日、街歩きをしていて、魚屋の前を通った時のことだった。ある魚が、目に飛び込んだ。運動会である。子供の頃の運動会の弁当のおかずには、必ず鮎の甘露煮が入っていた。運動会の季節は秋でその頃の鮎といえば、卵を腹にぎっしり詰めた子持ち鮎の時期である。それにカブリつく卵が口のなかでプチプチと飛び上がる食感が好きであった。鮎を見たら、妙に懐かしく感じて、家で甘露煮を作ってみようと思いたち、数匹買うことにした。

家に持ち帰り早速、調理に取りかかったのだが、母親が作ってくれた味付けとは大違い。妻に訊ねてみるも母からは教わらなかつたとのこと。どこかにひと工夫があるのではと、あれやこれやと工夫を試してみたが、記憶に残る味が作れない。故郷にいる姉に訊ねてみたら、調味料がちがうのではないのかとの回答であった。早速、母が使っていた調味料を送ってもらった。日を改め作ってみたが、最初の物より幾分か母の味に近づいてきたが、まだ何か足りない。何が足りないのかとあれやこれやと思案を巡らしていたら、姉からの一本の電話。その内容は、鮎の甘露煮を作るときには或る天然の食材を加えなければならぬと教えてくれた。母方の親類まで問い合わせをしてくれたようだった。

早速、魚屋を何軒か廻って、子持ち鮎を手に入れ、再び甘露煮を作ってみた。するとどうだろう懐かしい母の味が再現できたのだ。噛みしめることに蘇ってくる子供の頃の記憶。「味」は人生の喜怒哀楽の記憶を呼び覚ます一つの誘発剤だと云われている。そんなことを今回は改

めて認識させられた次第であった。

中医学で「先天の精」、「後天の精」ということを学んだ。「先天の精」については「両神相搏わり、合して形を成す。常に身に先んじて生ずるを是れ精と謂う」(『靈樞』決氣篇) また、『素問』金匱真言論篇には「夫れ精なる者は身の本なり」とある。また「後天の精」は「飲、胃に入れば精気を游溢し、上りて脾に輸る。脾氣、精を散じ、上りて肺に帰す」(『素問』経脈別論篇) とあり、飲食物から精は作られ、「精不足する者はこれを補うに、味(栄養のある飲食物)後天の精のもと)を以てす」(『素問』陰陽応象大論篇) とある。生まれた時は前者で、その後は後者が前者を補いながら、人の成長を育んでいくのである。(引用：現代語訳黄帝内経『素問』『靈樞』東洋学術出版社)

「後天の精」は親が与えてくれた食べ物で作られていく。つまりは「食」こそが、人を作っていくのである。味の記憶もその中で育っていく。言い換えればその記憶も後天の精の一つではなかるうか。「懐かしの味」というものを蘇らせるのも、後天の精の一つの働きかもしれない。毎日食べるものが人を作り、思い出をも作ってゆく。だから小さな子供たちには、良い思い出を残してあげられるような「食」を提供してあげる事を考えてみたらいかだらうか。

「おふくろの味」とは、「人生」を形成してゆくものにも他ならないと思う。誰にでも人生があり、歴史があり、思い出がある。良い思い出も、辛い思い出もいっぱい持つて、今がある。その思い出の中に必ずその時、その時食べた「食」があるはずだ。ひとつ記憶の中に残っている事柄を引っ張り出して、味の思い出を導き出してみたら如何だろうか。

設立十五周年記念式典・特別講演会・祝賀会は盛況のうちを終りました。諸先生方、皆さまのご協力に感謝いたします。概要は速報版をご覧ください。



各部報告・お知らせ

▲総務部：おかげさまで、会員数が 450 名を超えました。

会費未納者は、10 月 10 日現在 80 名余です。封筒の宛名シールの下に◎がついている方は前年度と今年度の 2 年分未納者、○は今年度の会費未納者です。どうぞ年会費 3000 円をお振込みください。

振込先①三菱 UFJ 銀行 神田駅前支店 (普通) 口座番号 2189884 名義 日本国際薬膳師会

②ゆうちょ銀行 口座番号 00140-6-595914 加入者名 日本国際薬膳師会

(なるべく三菱 UFJ 銀行へお願いします。ゆうちょ銀行は年会費自動払込利用を願います。)

▲学術部：

○ステップアップ研修「症例研究」2 回目 9 月 14 日 (金)・3 回目 10 月 12 日 (金) 受講者 29 名
該当者には修了書、受講補助券を発行しました。

連続 3 回の講義終了後、簡単な親睦会を開き、講師の菅沼先生も交えて楽しい時間を過ごしました。

○15 周年記念事業にあわせ「8 つの体質と食薬早見表」(シート 4 枚 8 頁)を作成しました。(価格 600 円)

○今後の研修予定 2019 年 1 月「体質改善の薬膳茶 実証編」講師 辰巳洋先生

▲事業部：日本国際薬膳師会作成のリーフレット等を販売します。

購入希望の方は申込用紙に必要事項記入の上、各申し込み先へ FAX で送信下さい。

申込品により FAX 番号が違います。送信前によくご確認ください。入金確認後発送します。

①「体質診断・食材早見表」(1 部 300 円) ②「薬膳の基礎早見表」(1 セット 800 円)

③「8 つの体質と食薬早見表」(1 セット 600 円)

④「平成 29 年度学術部主催研修会レジメ」(3 冊セット 2500 円)

◇問い合わせ及び申し込み先：①②③は FAX 045-844-9530 ④は FAX 03-3659-5119

◇入金先 ・ゆうちょ銀行以外 (店番 018) 普通 9888805 日本国際薬膳師会

・ゆうちょ銀行から 101110-98888051 日本国際薬膳師会



▲交流部：

○世界中医薬学会連合会 ローマ大会 11 月 17～18 日 辰巳会長出席

○三光院食事会は、「くこ」47 号で 2 月 16 日とご案内いたしましたが、3 月 23 日に変更となりました。

▲IT 部：

○15 周年記念式典の立ち上げから WEB 申込み、式典、記念誌と情報を掲載しています。

○「今月の薬膳」は新しいテーマ「アンチエイジングの養生」を掲載しています。毎月ご紹介していきますので、お役に立てて頂ければ幸いです。

○「私の街のおすすめ食材」では、特産物や旬の食材を紹介しています。探してみると地元でありながら知らなかった食材を発見します。皆様からの情報をお待ちしています。Email:itech@yakuzenshi.jp

▲認定部：8 月より「アンチエイジングの養生」をテーマに皆様からの薬膳料理をホームページに掲載しています。引き続き投稿をお願いいたします。提出・問い合わせ先 Email:nintei@yakuzenshi.jp

▲広報部：会報「くこ」48 号 (12 月 1 日) 発行、49 号 (2019 年 4 月 1 日) 発行予定

報告

日本経済新聞社「何でもランキング～薬膳料理」の掲載協力依頼

●●●●●日本経済新聞社より記事掲載の依頼がありました

日本経済新聞の土曜朝刊の別冊「日経プラス 1」の「何でもランキング」という企画でご協力をお願いいたします。「何でもランキング」は衣食住の多岐にわたるテーマの中から、毎週ひとつのテーマに沿って、専門家に投票してもらい、1～10 位までを紙面で紹介する企画です。12 月中旬に「おうちで手軽に！体温まる薬膳レシピ」のランキングを掲載したいと思っております。読者が入手しやすい食材で、簡単かつ美味しく、風邪予防にも良い薬膳料理を載せたいです。どうかご協力お願いします。 ●●●●●●●●●●

掲載依頼からレシピ提出まで日数が無かったため、日本国際薬膳師会理事有志で対応させていただきました。レシピを 20 個ほど提供し、日本経済新聞社による書類審査を経て、試作し、10 人の専門家による試食・評価をしていただき、1～10 位が決定され、掲載される運びとなりました。

記事は平成 31 年 1 月初めに掲載される予定です。日本経済新聞による薬膳料理掲載は日本国際薬膳師会から発信される良い機会となりました。

会員の皆さまには日本経済新聞をぜひご覧いただきますようご案内します。



編集後記

日本国際薬膳師会設立 15 周年記念式典・特別講演会は好評のうちに終了しました。開催まで約 1 年の準備を会員のご協力を得ながら進めることができました。今は、次年度の計画に向け、あるいは今後の長い期間を目途に動きだしています。さらに充実した会へ向け皆様とともに歩みましょう。今年も気候変動の激しい 1 年でした。佳いお年を。 N.S.