



日本国際薬膳師会

<http://yakuzenshi.jp/>

| | | |
|----|--|-----------------------------------|
| 目次 | 人との絆を大切に…………… 1 | 令和2年度第16回通常総会書面による議案採択のご報告…………… 5 |
| | 免疫力を高め、新型コロナウイルス感染症に強い体を作りましょう/ティープレーク…………… 2. 3 | 一人で歩く中国医書の世界6…………… 6 |
| | 「腰痛」 中薬治療…………… 4 | 会員の声…………… 7 |
| | | 各部報告/編集後記…………… 8 |

人との絆を大切に



日本国際薬膳師会 副会長 大村和子

梅の花をかたどって季節の美を表現することも、ほかほかの饅頭でお客さまを迎える温かいもてなしの心を表すこともできる和菓子づくりを始めたのは三十年位前のこと、言葉が無くて、気持ち伝わらぬ和菓子の虜になりました。

日本の食文化の歴史の中で生活に密着して伝えられてきたものから、主な材料は豆類で作る餡と米や麦の粉、葛粉などのでんぷん類です。春になるとよもぎを入れてみたり、桜などの花々を和菓子に表してみたり、子供の日が近づくと柏餅や粽を食べたくくなります。秋には自分で作った栗きんとんはどの店の高価なものより美味しいです。

「和菓子は思いやりの心を形にした食文化の華」とは昔テレビで聞いた言葉ですが、まさに言い得て妙と思います。そんな私が薬膳に関わるようになって、辰巳先生のご指導のもと主材料の豆類や米の粉などに季節、体質などに合わせる生薬を加えたり、食材の性、味、効能を考慮して和菓子を作るようになりました。薬膳にお菓子？という気持ちもありましたが、食後のデザートやティータイムの心のやすらぎは健康を考える上では大切な事と思います。

昨年一寸したことで入院をし、薬膳教室や茶道のお稽古もお休みという数ヶ月を過ごしました。退院して少し体調がよくなり何か作りたくなりましたが、作っても食べてくれる人がいません。私が作ったお菓子や料理を食べてくださる方たちがいたから、作る楽しさを持っていたのだと実感した次第です。今年さらさらの年になってしまいました。新型コロナウイルスによる緊急事態宣言で、三密を避け、ステイホーム、それなりに長く生きてきて初めて経験です。お菓子を食べて貰えないどころではありません。でも、人が大事だからこそステイホームです。会えない仲間たちのことを思いながらつけっぱなしのテレビでコロ

ナのニュースを見、新聞を隅々まで読む日々です。

五月二十三日に予定されていた総会は中止になり、はがきによる採決という初めての体験をすることになりました。私は日本国際薬膳師会の副会長として学術部担当をしております。部長を中心に、毎年五〜六回の講習会を企画して、会員のスキルアップのための勉強の機会を設けるのが学術部の仕事です。会員数の増加と共に、講習会への参加者も増えてきました。年に三回連続して行うステップアップ研修は二〇一二年に第一回目辰巳会長による「古典を勉強しよう」から始まり、二回目からは菅沼先生にお願いして皆さんからの希望もお聞きしながら毎年テーマを決めての充実した講座が続いており、今年度は九年目になります。一回目から続けて受講して下さっている方も多く、講習日にお顔を拝見するとほっとしてしまいます。また、近年は若い方や遠方からの方も目立ってきてこれまた嬉しい限りです。先日も、九州の福岡から参加された方が会報「くこ」で情報を得ているけれど、直接お話を聞きたいと交流部長や総務部の方とお話しされました。

学術部の講習会には、こんなプラスアルファもあります。ステップアップ研修会では、毎年三回目に修了書をお渡ししてミニ懇親会を開いております。薬膳を学ぶことを目的に、集まった人の絆をより強固にしてその輪を大きくしていけたら良いと思います。

昨年度は、新型コロナウイルスで三月の吉開先生の「中国語のレシピを読む」が中止になりました。今年度に開講を心待ちにしている方が大勢いらっしゃいます。新型コロナウイルスの感染を広げないように、細心の注意を払いながらにはなりますが、今年度また講習会で皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

薬膳で免疫力をアップして、薬膳の輪を広げましょう。

各部報告・お知らせ

▲総務部:

- 5月23日開催予定の第16回日本国際薬膳師会通常総会は、コロナ禍のために急遽、会長（副会長）会で開催の中止が決定されました。そこで書面・はがきによる議案採択をお願いすることになりました。締め切りの5月23日消印有効数が必要数を上回り総会の決議案は採択されました。ご協力ありがとうございました。また、そのはがきには地方在住の会員からの貴重なご意見が記入されていました。今後の会の活動に生かしていきたいとお約束いたします。なお、会のスムーズな活動を支えるために年会費の納入にもご協力ください。
- 年会費納入：2019年度会費未納の方は2020年度会費とともに2年分6,000円をお願いいたします。
三菱UFJ銀行 神田駅前支店 普通預金 口座番号 2189884 名義 日本国際薬膳師会 辰巳 洋
- 宛先不明の郵便物に困っています。住所や名前の変更は、速やかに事務局までお知らせください。
連絡先：事務局 FAX 03-3662-3800

▲学術部:

- 6月12日(金)学術部ステップアップ研修Ⅸ・菅沼先生の1回目「肺炎—中医学からみた感冒・感染症」開催。23名参加。(コロナウイルス)感染症・感冒の予防、治療、回復の3点から、それぞれに適する方剤・食材について、充実した2時間の講義でした。2回目は9月11日(金)「舌診」、3回目は10月16日(金)「アンチエイジング」を予定しています。参加をお待ちします。

- ▲広報部：会報誌「くこ」53号(8月1日)発行。54号(12月1日)・55号(令和3年4月1日)発行予定。

▲事業部:

- 日本国際薬膳師会設立記念講演会開催
 - ・演題：「未病改善の漢方と食事」
 - ・講師：渡辺 賢治氏(修学堂大塚医院院長 慶応義塾大学医学部漢方医学センター客員教授)
 - ・日時：令和2年11月23日(月・祝) 10:50～ ・開場10:15
 - ・場所：ワテラスコモンホール ・会費：2,000円
 - ・申込：チラシ又はホームページから
- 注) 新型コロナウイルス感染防止の観点から、変更になる場合があります。
- 日本国際薬膳師会設立15周年記念誌、レシピ集等の販売
申込用紙に必要事項を記入し、各申込先へFAXください。入金確認後発送します。
- ①設立15周年記念誌(1部1,500円)、レシピ集(1部2,000円)、②「体質診断・食材早見表」(1部300円)、③「薬膳の基礎早見表」(1組800円) ④「8つの体質と食薬早見表」(1組600円)
- ◆問い合わせ及び申し込み先 ①は FAX 045-622-0584 ②③④は FAX 045-844-9530



▲交流部:

COVID-19感染防止のため、今年度前半予定の「高尾山石斛の花と精進料理」を中止としました。11月の食事会も予定していますが、長距離の移動、食事中の会話の制限などを考えると、中止も必要かと検討中です。ウィズコロナを踏まえて今後の交流部の活動を考えたいと思います。

▲IT部:

- 「食薬同源」のサイト「私の街のおすすめ食材」「薬膳インタビュー」「暮らしの中の身近な食材」を掲載しています。すでに12名以上の方々にインタビュー!!薬膳への熱い思いや活躍の様子が分かります。是非ご覧ください。また、旬の食材情報もお待ちしています。
- 「今月の薬膳」は「アンチエイジングの養生」を掲載しています。
- 講習会や見学会の申し込みはこちらからどうぞ。☛ <https://yakuzenshi-kai.jp/>

▲認定部:

ホームページ掲載「アンチエイジングの養生」のメニューを募集しております。7月から「アンチエイジングの養生」を掲載いたします。お役に立ていただければ幸いです。6つのテーマから1つを選んでレシピを認定部までお寄せください。☛ nintei-bu@yakuzenshi-kai.jp

①足・腰を丈夫にする薬膳(骨) ②肌・白髪の予防薬膳 ③聴力・目によい薬膳
④頻尿改善の薬膳 ⑤脳によい薬膳(補腎陰陽) ⑥その他の予防薬膳

編集後記

新型コロナウイルスは、まだ終息の兆しは見え、ここまでの状況は想像を超えていました。人類、経済、疫学、歴史、哲学など各分野の専門家の中に、コロナ禍の要因に自然と人間の営みのバランス不均衡を、指摘する意見が出されていたのが印象に残りました。さあ、広報部も新部員2名を迎え、ウィズコロナで活動を進めていきます。N.S