



目次

薬膳で穏やかな丑年を過ごそう・・・1	高原の森から薬草だより1・・・5
薬膳素材についての注意事項1	一人で歩く中国医書の世界8・・・6
.....2・3	会員の声.....7
眩暈（高血圧症等）の中医薬治療	各部報告/ミニ情報/編集後記・・・8
.....4・5	

薬膳で穏やかな丑年を過ごそう

日本国際薬膳師会会長 辰巳 洋

皆様健やかに新春をお迎えのことと

謹んでお慶び申し上げます

昨年コロナウイルス感染の大きな影響を受けましたが会員の皆様のおかげをもちまして、無事に一年を乗り越えたことに厚く御礼申し上げます。本年も皆様のご健康、ご活躍を心からお祈り申し上げます。

コロナ感染症のため昨年政府が緊急事態宣言を発令し5月は会にとつて最も重要な総会が中止になりました。会長会議や常務理事会の回数も減りました。中部地区の講演会、会員の楽しんだ交流部の見学会や交流会も取り止め、事業部が準備を進めていた設立記念日の特別講演会なども中止されましたが、書籍などの販売は継続しています。学術部はレベルアップ研修会での三密回避のため定員制限に変更しました。広報部は会の情報をできるだけ会員の皆様に届けたい気持ちで努力して予定通りに会報誌「くこ」の編集・発行を行いました。総務部はこんな大変な時期でも集まり、「くこ」と各部のお知らせを会員の皆様に届けるために、発送作業を行いました。IT部の「食薬同源」は、「薬膳インタビュー」「私の街のおすすめ食材」「暮らしの中の身近な食薬」の三つのコーナーで構成され、会員が住んでいる街の食材や薬膳生活を取材し、ホームページを充実させました。認定部担当の「今月の薬膳」も原稿募集と編集を行い、「季節の薬膳」に続き「アンチエイジングの養生」の連載を行い、会員の皆様に薬膳の情報を届けました。また、法人化について会長会議でよく討論し準備を進めています。

コロナウイルス感染の危険を認知し、オンラインでの会議や講演会の準備、試行などについて11月の常務理事会で検討しました。会の理事・常務理事・役員の皆様が感染を予防しながら活動を行い本心に心から感謝申し上げます。

2021年は、旧暦丑年になります。牛というと実力のある温厚な動物のイメージです。牛と関わる人物は春秋時代の思想家老子です。漢代、劉向の『列仙伝』に「老子姓李名耳、字伯陽、陳人也：好養精氣、貴接而不施。転為守藏史。積80余年。後周德衰、乃乘青牛車去。」とあるように、老子の本名は李耳、綽名は伯陽、陳国の人です。精気をよく保養し、体外にださないように養生術に優れる方です。守藏史に転職して80年余り努めました。周の国が衰退後、青牛車に乗って去りました。陰陽五行は道家の思想に含まれています。青色は東方向で、万物が新生し生命力が強い意味を有し、牛は青色の牛になっています。老子は道家を創立し東晋の葛洪、南朝の陶弘景、唐の孫思邈らほみな歴史に名前を刻んでいる医学家ですが養生に優れている道家でもあります。『史記』老子伝には「老子百有六十余歳、或言二百余歳、以其修道而養寿也。」とあります。老子は長寿の象徴にもなり、高齢な老子が青牛に乗って列国を周遊していた姿は後世に伝えられた老子像になりました。

令和3年度日本国際薬膳師会通常総会の案内

日時：令和3年5月22日（土）午後1時半～

場所：品川区きゅりあん大会議室

詳細は8頁をご覧ください

各部報告・お知らせ

▲総務部:

- 日本国際薬膳師会第 17 回通常総会は、2021 年(令和 3 年)5 月 22 日(土)午後 1 時半より、品川区 きゅりあん大会議室にて開催予定です。
- 年会費未納の方は、氏名と会員番号を明記の上、下記までお振込みください。
ゆうちょ銀行 口座番号 00140-6-595914 日本国際薬膳師会
- 問合せ先 事務局 FAX 03-3662-3800

▲学術部:

- 1 月 13 日(水)辰巳洋先生の講演「免疫について中医学の見方」は、緊急事態宣言のもと、感染対策を十分にとり実施しました。〈免疫とは〉〈中医学の免疫思想〉〈免疫機能を高める方法・養生〉〈免疫性疾患の治療〉など多岐にわたるお話でした。
- ステップアップ研修:菅沼栄先生と辰巳洋先生の講座内容は未定。その後も計画中です。詳細は同封の案内チラシ、HP でご確認ください。

▲広報部: 会報誌「くこ」55 号(4 月 1 日)発行。56 号(8 月 1 日)、57 号(12 月 1 日)発行予定。

▲事業部:

- 日本国際薬膳師会設立 15 周年記念誌、レシピ集等を販売しています。購入希望の方は同封の申込用紙に必要事項を記入し、申込先へ FAX ください。FAX 番号は送信前によくご確認ください。入金確認後発送します。
 - ① 設立 15 周年記念誌 (1500 円)、レシピ集 (2000 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)
- ◆問合せ先・申込先 FAX 045-622-0584
- ◆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 10110-98888 51 日本国際薬膳師会



▲交流部:

新型コロナウイルス感染防止のため、安心して外出・会食ができるようになるまで交流活動は休止します。皆様のご健康と、一日も早い活動再開を願っています。

▲IT 部:

- 「食薬同源」のサイトでは「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薬」を掲載しています。インタビューのリレーは、すでに 20 名以上の会員の皆様と繋がっています!
- 「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。お役に立てていただければ幸いです。
- コロナ渦中での新しい講座、セミナーの在り方を検討中、ZOOM セミナー開催に協力しています。

▲認定部:

ホームページに毎月掲載「アンチエイジングの養生」のレシピを募集しています。6 つのテーマから 1 つを選び、レシピを認定部までお寄せください。✉ ninteibu@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

令和 3 年度日本国際薬膳師会第 17 回通常総会

令和 3 年 5 月 22 日(土) 午後 1 時半～
きゅりあん大会議室(品川区)にて開催(予定)
〈特別講演会〉

演題「食卓の健康学～食も人生計画」(仮題)
講師 池上文雄氏 千葉大学名誉教授・薬学博士

*オンライン開催も予定しています。

*コロナ禍状況で総会中止も予定されます。

yakuzenshi-kai.jp でご確認下さい。



学術部主催講座をオンラインでも試行

1 月 13 日(水)辰巳先生講演「免疫について中医学の見方」は、緊急事態宣言のもと、会場には事前申し込み参加者が集まり、感染対策をとり開催されました。合わせて Zoom 対応での開催を試みました。遠方からの参加も容易であり、さらなる研鑽も積むことができるなど、今後の会運営の参考とするためです。改善点など課題も出て今後の円滑なオンライン研修開催に活かしていきます。IT 部がサポートしました。



編集後記「東風吹かば匂いおこせよ梅の花あるじなしとて春な忘れそ」1,120 年も前、東風が吹くと梅が咲き、春が訪れると歌われています。この春、新型コロナウイルス感染症の終息はいまだ見られない状況です。会の活動、制約の続く中、前進させましょう! 会員の皆様のご協力をお願いいたします。東風の中、まずはお花見で心穏やかに～禁密で。N.S