



 **日本国際薬膳師会**
<https://yakuzenshi-kai.jp>

目次

来年が良い年になりますように……………1	熱中症「中暑」の中医薬治療（最終回）4
中部地区講習会	「医薬品リスト」を確認しましょう・
「免疫力を調える薬膳」……………2	高原の森から薬草だより3……………5
日本国際薬膳師会協賛「本草薬膳学院	一人で歩く中国医書の世界（最終回）6
20周年記念大会」……………3	会員の声……………7
	各部報告・訂正・編集後記……………8



来年が良い年になりますように
 日本国際薬膳師会副会長 大村和子

会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。

2019年に発生して世界中を席巻した新型コロナウイルス感染症は9月に入ってWHOが終息に向かっていくとの見解を示し、我が国でも少しずつ日常が戻りつつあります。

日本で流行が始まって間もなく3年になりますが、この3年間の社会生活の急激な変化は今まで経験したことのないものでした。特にコロナウイルスの強い感染力を阻止するための三密回避からすんだデジタル化は働き方や学び方に大きな変化をもたらしました。

このような中、本会も昨年度からIT部によるオンラインツールの導入が始まり今年度の総会は会場とZOOMで行われました。11月23日の記念講演会も同様に実施されます。また、学部も今年度からウェブ班を立ち上げ研修会は会場とビデオで視聴が可能になりました。

このように全国の会員の皆様と同じ内容や感動を共有できるようになり、本当に良かったと思います。

話は変わりますが、この数年の猛暑、大雨、暴風など今まで経験したことのない異常気象による災害のなんと多いことか。土砂崩れで押しつぶされる家、道路が急流の川になって流される家などテレビの映像を見て背筋が寒くなる思いです。

2015年国連で採択されたSDGsで言われている地球規模の課題のひとつ温暖化による気候変動によるものだとしたら、今後さらに大きな災害に襲われるのでしょうか。ごみを減らす、エネルギーの無駄使いはしない

食品を捨てないなど、個人で出来ることは誰しも実行していると思います。そして、私たちには中医薬膳学を学んだ大勢の仲間がいます。

数千年の長い年月をかけ蓄積された知識で、自然に存在する植物、動物、鉱物を有効に利用して、まずは健康を維持し、病を治すことも出来る中医薬膳学です。これを実践し伝えていくことはまさにサステイナブルです。

9月23日、本草薬膳学院設立20周年の記念式典が盛大に行われました。学院を卒業された沢山の方々がいる形で活躍されていますが、お二人の講演と5人の体験談を拝聴しました。会員の大半の方の原点であり、バックグラウンドでもある学院の発展は日本国際薬膳師会の仲間が沢山増えることに繋がります。沢山の仲間と中医薬膳学を実践しさらに伝えてSDGsに貢献しましょう。

家にいる時間が増え近隣を散歩していますが、今年の春は金銀花が群生している場所を見つけ蓄をたくさん乾かしました。初めて「むらさき」の苗を分けていただき育てていますが、紫根をとるむらさきの花が白いかわいい花でびっくりしました。3年近い自粛生活も悪いことばかりでもなかったかなとも思いますが、やはり普通に戻ってほしいです。

とりとめのないことを書き連ねてしまいましたが、締めくくりに私が目標にしている四文字熟語を。

「和顔愛語」（わげんあいご）かなり以前お茶の勉強に京都に行ったときに訪れた大徳寺の高桐院で、この言葉が書かれた色紙を目にし、求めました。

なかなか目標どおりにはいきませんが、心掛けたと思います。

来年が良い年になりますように。
 皆様のご健勝をお祈りしております。



各部報告・お知らせ

▲総務部

○現在会員数は 460 名です。新しい会員証は届いたでしょうか？この度その 460 名の全国の会員分布を見てもみますと、沖縄・九州地区 18 名 四国地区 7 名 山陰・山陽地区 11 名 関西地区 37 名 中部・北陸地区 45 名 関東地区 321 名 東北・北海道地区 21 名でした。

▲学術部

○10 月 14 日「生活習慣病—高脂血症、高血圧など」で、本年度ステップアップ研修の全課程を終了しました。修了証授与 51 名、受講補助券進呈 5 名でした。

予告 2023 年 1 月 18 日(水)会長講演会「黄帝内経について」詳細は同封のチラシや HP をご覧ください。

▲広報部

○会報誌「くこ」60 号 (12 月 1 日) 発行。61 号 (2023 年 4 月 1 日)・62 号 (8 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 (11 月 23 日開催)「中医学によるライフステージ別処方」小川恵子先生が終了しました。今年も会場とオンラインで開催し、164 名の方に参加いただきました。

○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記入し、各申し込み先へ FAX。入金確認後発送。

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)

◆問い合わせ及び申し込み先 FAX 03-3659-5119

◆入金先：ゆうちょ銀行以外から (店番 018) 普通 9888805 日本国際薬膳師会
ゆうちょ銀行から 10110-988880 51 日本国際薬膳師会



▲交流部

○南半球でコロナとインフルエンザが同時流行したということで、北半球もインフルエンザの季節になり、注意が促されるようになりました。設立記念講演会に合わせて食事会をしてきましたが、会場定員も 60 名と縮小しており、再度中止としました。来年度に向けて、会の活動として心置きなく遠出や会食の企画ができるようになることを願います。

▲IT部

○掲載履歴のインデックス画面を検索しやすいように変更しました。

○「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 42 名以上の会員の皆様と繋がっています！

○「ワンポイント食養生」は四字成語をわかりやすく解説しています。

ホームページ

Instagram

Facebook

○「今月の薬膳」は「五臓の機能を高めて感染症に負けない身体」を掲載中です。



YAKUZENSHI_KAI.JP

YAKUZENSHI_KAI_JP

○Instagram を開設しました。QR コードからアクセス出来ます。

▲認定部

○ホームページ今月の薬膳のテーマは昨年度に続き、「五臓の機能を高め感染症に負けない身体」です。

会員の皆様の投稿をお待ちしています。⇒ nintei-bu@yakuzenshi-kai.jp

提案ご希望の方はホームページ「今月の薬膳メニュー&レシピ作成要項」をご参照ください。

<お詫びと訂正> くこ 59 号 (8 月 1 日発行) 2 頁令和 4 年度役員紹介の項、学術部理事鈴木律子さんの記載漏れがありました。広報部として心よりお詫び申し上げます。今後編集ミスが無いよう努めて参ります。

編集後記

生後 6 か月から 4 歳対象に新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。予防接種法の「努力義務」適用で任意となります。催し物、電車、街中はコロナ禍以前と変わらぬ様相で、ウィズコロナの定着でしょうか。「くこ」編集会議もオンラインが定着し、発行に至っています。それでも対面の息遣いが、温もりが待ち遠しいです。 N.S