



目次	2023年は福寿安泰の年になる・・・1	韓国に見る薬膳の世界……………5
	設立記念特別講演会「中医学による ライフステージ別処方」…………2・3	『美味薬食譜』生姜……………6
	症例研究「便秘」……………4	会員の声……………7
		各部報告……………8



2023年は福寿安康の年になる
 日本国際薬膳師会会長 医学博士 辰巳洋

2022年、新型コロナウイルスは変異して依然猛威を振っています。人々は邪気との3年間の戦いで、心身ともに鍛えられて強くなり、仕事や日常生活は少しずつ正常に戻りました。しかし、戦争、犯罪により世界情勢の不安定中に、食糧不足、ガソリンや原料などが高騰し、物価が上昇し、私たちの生活に大きな影響を与えた一年で終わりました。

ところが、このような世の中に私たちの日本国際薬膳師会はこの一年間、会の役員・常務理事・理事・会員の皆様が少しずつ活動を復活し、新型コロナウイルス感染を予防しながら常務理事会を隔月で開き、会の活動を計画し実施に移しました。総務部は複雑な仕事をきめ細かく整理し、会員の管理を行っています。事業部・IT部は総会と設立記念講演会を会場とZOOM発信、録画発信の形で行い、計画行事が無事に実施されました。特にこの一年間は昨年から導入したオンラインシステムを順調に利用できました。学術部の定例研修会の計画と実施、広報部の会報誌「くこ」の編集・発行、認定部の薬膳メニューの審査・毎月の薬膳のメニューの認定をしています。IT部の会員の街のおすすめ食材の紹介やインタビュー、専門用語の編集・掲載など、各部の役員が一生懸命に私たちの会の発展に力を尽くして貢献しています。心から感謝を申し上げます。

3年間の新型コロナウイルス感染症の経験から、人生において一番大切なことは、健康の重要性であることが認識されています。

また高齢社会では、健康寿命を延ばして自立生活を行うことの重要性も深く理解されています。この二つの重要性に欠かせないものは、中医学薬膳学の考え方、理論知識そして実践力だと確信しています。

令和2年・3年新型コロナウイルス感染症の影響により調査を中止しましたが、令和元年の厚生労働省の健康調査結果によると、男性の肥満者、高齢者の糖尿病、女性の脂質異常症の三つがこの10年間に増加しており、それに対して「食習慣を改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、約25%でした。特にこの3年間の在宅勤務、外出自粛などのコロナ禍の対策で、コロナ太りの人が増えていることをよく目にします。健康と疾病が共存するさまざまな疾病が増えている現代社会にあつて、心地良く、元気で毎日を過ごすために、中医学薬膳学を推進することも必要だと思えます。

2023年は干支で兎年になります。兎は鼠・牛・虎に続き4番目です。十二地支の「卯」に属し、朝の5時から7時まで「うさぎの時」とも呼ばれています。冬になると、太陽が昇る前後の時間帯になります。神話により白い兎は嫦娥（ジヨウガ）と一緒に月に飛んで昇りましたので、月の別名は玉兎があります。古人曰く「月に何かがある？白い兎が薬を擦っている。」と言い、桂花樹の下で、兎が神仙になれる薬を作っている。白い兎は医薬の象徴となり、福・寿・安・康を意味します。

本年も会員の皆様のご健康、ご活躍を心からお祈りしながら会のさらなる発展を願います。

令和5年度日本国際薬膳師会通常総会
 日時…5月20日(土) 午前10時～12時
 会場…アルカディア市ヶ谷私学会館

各部報告・お知らせ

▲総務部

- 日本国際薬膳師会第19回通常総会は、2023年（令和5年）5月20日（土）午前10時より、アルカディア市ヶ谷私学会館（千代田区九段北4丁目2-25）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、下記までお振り込みください。
ゆうちょ銀行 口座番号00140-6-595914 日本国際薬膳師会
- 問い合わせ先 事務局 FAX 03-3662-3800

▲学術部

- 1月18日(水)会長講演会「古典を学ぶはじめの一步 黄帝内経」が開催されました。会場受講22名、録画受講約60名。黄帝内経の成立ちや膨大な内容のなかで特に薬膳の基礎知識につながる内容について分かり易く解説いただきました。古典への第一歩が踏み出せたような気がします。

▲広報部

- 会報誌「くこ」61号（4月1日）発行。62号（8月1日）・63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。
購入希望の方は申込用紙に必要事項記入し、申し込み先へFAX下さい。
FAX 番号は送信前によく確認ください。入金確認後発送します。



- ①設立 15 周年記念誌（1,500 円）、レシピ集（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 FAX 045-622-0584

◆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

- コロナ感染拡大をうけ、見学会などを中止してきましたが、行動制限が出なくなりましたので、小さく始めることになりました。無理をせず、少しずつ広げていきたいと思えます。

▲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 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。
- 「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。
- ホームページ、Facebook、Instagram は 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「五臓の機能を高め感染症に負けない身体」です。
新型コロナウイルス感染症に負けないためのレシピの投稿をお待ちしております。
⇒ nintei-bu@yakuzenshi-kai.jp
ご提案頂ける会員の方は、HP「今月の薬膳メニュー&レシピ作成要項」をご参照ください。

編集後記

新型コロナウイルス感染症は5月から5類への移行となりますが課題も多いようです。知人が感染し「38℃の熱は苦しくはなかったが味がしない、匂いがしないのは辛かった」と話していました。おいしく食べることの基本を改めて認識しました。薬膳を「薬臭い料理?」と思っている人にも届けましょう。薬膳で健やかに過ごすことを！ N.S