

# 第2回 日本中医食養学会認定 薬膳アドバイザー・中医薬膳指導員 資格養成講座

【日時】 6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、9/18、9/25、  
10/2、10/16、11/6、11/27、12/4、1/8、1/15、2/5  
9:00～13:00 計60時間(15日間)

【場所】 名古屋栄養専門学校

【受講料】 授業料 126,000円(教科書代、実習を含みます)

【修了者特典】

①BonheuRepas 発行の修了証

②日本中医食養学会の薬膳アドバイザーの資格申請  
(申請に4万円必要となります)

※40時間以上受講で資格の申請が出来ます。

③日本中医食養学会が行う「中医薬膳指導員」の受験資格

※60時間受講で受験資格が付与されます。

④国立北京中医薬大学日本校の中医薬膳専科への推薦入学資格取得

【薬膳資格取得の流れ】

BonheuRepas 薬膳資格講座



受講



薬膳アドバイザー(40時間履修)

※登録料として4万円必要になります(日本中医食養学会に申請)



中医薬膳指導員 受験資格(60時間履修)



中医薬膳指導員 受験対策講座(東京で日本中医食養学会が行います)

※費用 10万円(受験料、受験対策セミナー2日間受講料、問題集代金を含みます)



国際中医薬膳師 受験資格

## \*代表からのメッセージ\*

これからの時代、「健康」を維持することがとても難しい時代になるのではと思っています。健康を維持することを考えていくと、毎日いただく「食事」の役割はとても重要なものです。幅広い視点から、多くの人の多様な体の不調にあったアドバイスをしていくのが求められてくると思います。西洋(現代)栄養学の知識に「薬膳」の知識を取り入れ、多くの方の健康のお手伝いを名古屋で一緒に活動していただければと思います。

## 「薬膳」はこれからの食からの健康に必須!?

### ●薬膳とは

食材が持っている性質、味の効果をうまく組み合わせ、病気の予防や回復などを目的に作る食事です。

とても身近な薬膳のお話しするとざるそばには必ず薬味がつきます。薬味にはわさびとねぎがついてきますが、これはそばが体を冷やす食材なので、冷やす過ぎないようにわさびやねぎと一緒にいただくのです。

食材の組み合わせを考え、体の調子を整えていくのが薬膳です。

### ●医食同源の概念

もともと「薬食同源」と言われており、約4000年の歴史をもつ中国に伝わるものです。意味としては薬(医)も食も源は同じ。すなわち、薬は健康を保つうえで毎日の食べものと同じく大切であり、おいしく食べることは薬を飲むのと同様に心身をすこやかにしてくれるということを教えています。食べ物の選択を大切に食が調和していれば、決して病気にはならない、病気になった時は食を正すことが第一の治療となるといった意味です。

### ●現代の食の問題

日本の「食」の問題として、どんなものを食べたらよいか分からないという人が増えています。食事は生きるために絶対必要なもの。どのようなものを取り入れていけば健康になるのかを知った上で自分の食事の内容を選ぶ必要があります。

現代はプチ不調を抱えている人がほとんどです。体の不調もさまざまです。健康になるための方法の1つとして「食」を見直す必要があると思います。

### ●薬膳に期待される問題解決

西洋の医学は病名を確定して、病気を局部に集中して治療を行っていきます。病名がつかないような体の不調に関しては治療が苦手です。東洋医学は病名ではなく、症状や体全体の状態を見て総合的に判断をして治療します。この考え方は栄養学でも同じです。特に薬膳は病気まではいかないけれど、つかれやすい、風邪をひきやすい、乾燥しやすいなどのプチ不調を治すのが得意です。

## \*薬膳で学ぶこと\*

概論：中医学とは？どんな考え方に基づいたものかを学びます。

陰陽五行：古代哲学の「易」をもとに考案されたものです。

五行学説：宇宙の万物は5種類の物質で出来ている!?

臓象：現代医学とは異なる体の働きを学びます。

気・血・津液・精：体をつくる要素、なりたちを学びます。

経絡：体の中の通り道(ルート)を学びます。

病因：中医学からみた病気の原因を学びます。

病機：中医学からみた発病の原理を学びます。

診断学(四診・八綱・弁証)：病状を把握して、治療(予防)方法を導きます。

中薬学：中薬(伝統的医薬)の性能や分類を学びます。

方剤学：中薬の組み合わせや配合を学びます。

中医栄養学：目的、食材の考え方など基礎を学びます。

薬膳学・薬膳養生：栄養学で学んだ基礎をもとに薬膳の組み立て方を学びます。

弁証施膳：症状等から弁証(診断)して、弁証にあわせて薬膳を組み立てます。

\*お問い合わせ・お申し込み先\*

*BonheuRepas* (ボヌールパ) 代表 水田小緒里

〒461-0005 名古屋市東区東桜 2-9-34 成田ビル 1F TEL: 050-5534-8538