

中医薬膳講座

YouTubeで学ぶ

薬膳の資格を取ろう!!

国際中医薬膳管理師

世界中医薬学会連合会認定資格

薬膳養生とは、中医学理論に基づき、生薬や食物の効能を利用して作られた料理を日常に取り入れるることにより、体内バランスを調整し自己治癒力を高められる健康法です。本講座は、病気の予防や治療、体質改善や美容効果、そしてアンチエイジングを目的とした薬食同源に基づいた養生について習得するとともに、中国の世界中医薬学会連合会が認定する「国際中医薬膳管理師」試験の合格を目指した試験対策も行います。

体質養生の薬膳

人には個体差（体質）があり、それぞれの主な特徴を紹介するとともに、体質ごとに適切な食材や調理法で作った健康な身体づくりのための薬膳を紹介します。

病気対策と予防の薬膳

よく見られる慢性病、生活習慣病、食事に関わり深い病気の予防・改善に加え、アンチエイジング、美肌美顔、免疫力向上に関する薬膳を紹介します。

国際中医薬膳管理師 受験資格

本講座のほか、「中医学初級講座」「中医学中級講座」を修了することで世界中医薬学会連合会が認定する「国際中医薬膳管理師」の受験資格が付与されます。受験資格を取得された方は日本国内で開催される国際中医薬膳管理師試験(毎年11月開催)を受験することができます。

2022年に当講座から受験した方の合格率は100%でした。

カリキュラム

回数	内容
第1回	薬膳概論 概念、歴史、特徴、分類、薬食の寒熱性質と五味作用、薬膳基本剤型など 四季薬膳 春、夏、秋、冬の季節特徴に合わせる健康づくりの薬膳
第2回	体質養生の薬膳 九種類体質に合わせて病気を予防する薬膳 平和、気虚、気鬱、血瘀、陽虚、陰血虚、痰湿、痰熱、特稟の体質
第3回	病気対策と予防の薬膳① 風邪、花粉症、コロナ、肺熱咳嗽、不眠証、高血圧、狭心症など
第4回	病気対策と予防の薬膳② 慢性胃炎、胃潰瘍、慢性結腸炎、飲食積滯、腸燥便秘、寒凝腹痛、糖尿病、高脂血症、慢性疲労、脾気虚肥満、妊娠嘔吐、産婦乳少など
第5回	病気対策と予防の薬膳③ 老化遅延と美の薬膳 痛風、鬱証、眼精疲労、髪の毛ケア、貧血、冷え性、むくみ、慢性腎臓病、美肌美顔、アンチエイジング、更年期障害、免疫力向上、日常よく使われる薬膳の茶・酒・粥、調理実習など

講師

王 少麗 先生

元長春中医薬大学大学助教授
中医治未病専門委員会理事

受講料

38,000円(税込)

講義視聴方法

YouTubeで講義映像を視聴していただきます。

お申込み方法

<https://chuigaku.ne.jp>

上記サイトの
専用フォーム
からお申込み下さい



Traditional Chinese Medicine