



中国医学実践講座
Traditional Chinese Medicine



中医薬膳講座

Zoom講義

【講座の特徴と到達目標】

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します。

体質に合わせた薬膳養生

人には個体差(体質)があり、それぞれ主な特徴を紹介するとともに、体質ごとに適切な食材、調理法で作った薬膳を紹介します。

病気に合わせた薬膳養生

不眠症、鬱、痛風、胃腸障害、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、更年期障害などよく見られる病気や美容美顔に対策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。
受験を希望される方には今後、本講座で開催する受験対策講座をご案内いたします。

カリキュラム

回数	内容
第1回	◆薬膳概論 ◆中薬・方剤入門と薬膳
第2回	◆体質養生や気血津液の証と薬膳 ◆肺の証(風邪、コロナ、花粉症、咳嗽、喘息など)と弁証施膳 ◆心の証(心悸失眠症など)と弁証施膳
第3回	◆脾の証(食欲不振、胃腸障害、糖尿病など)と弁証施膳 ◆肝腎の証(抑うつ、高血圧、アンチエイジング、整形外科の疾患など)と弁証施膳
第4回	◆調理デモ ◆女性の証(生理不順、更年期総合症など)と弁証施膳 ◆美容と弁証施膳

※2020年度講座データ

講師 王 曉明先生 (遼寧中医薬大学卒 医学博士)
受講料 35,200円

**2020年度の中医薬膳講座は修了しております。
(毎年3月開催)**

**この講座を2021年4月以降学びたい方は以下へ
ご相談ください。**

eMAIL : chuigaku@vesta.ocn.ne.jp

TEL : 03-6384-2330

■ 本講座を受講した後、修了証を発行いたします。

■ 講師の都合で、講座のスケジュール・内容が変更することがあります。

本講座のブログに講座の詳細や申込方法をご案内しています。ぜひご覧ください

<https://ameblo.jp/toyaku-chuigaku>



お問合せ

一般財団法人

ヘルスケア社会医療研究所

TEL:03- 6384- 2330

(受付 : 月~金 10:00~17:00)

〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町14-1

三栄星野ビル4F

☑chuigaku@vesta.ocn.ne.jp

お申込み

<https://chuigaku.ne.jp>

