

# 【楽しみながら学ぶ!薬膳指導者養成対応コース 初級】

全日本薬膳食医情報協会認定 薬膳インストラクター(初級)資格試験対応講座

薬膳インストラクターとは、漢方理論に基づいて、季節や体調・体質に合わせた養生をおこない、心もからだも健やかな生活をつくり、指導できる人です。

病院に行くほどではない不調が増加している現代、「予防医学」ともいえる漢方を学ぶことで、自分や家族、周りの大切な人の健康を支える柱になることができます。

薬膳インストラクター資格取得コースでは、約1年間の講座を通して、奥深いその世界の入り口を分かりやすく日常に照らし合わせ、薬膳のベースである中医学や季節の養生術を学びます。

日本古来の生活様式が見直されつつあります。自然を感じ、自然を味わう、この昔ながらの知恵を学ぶことで、私たちは心豊かで、健康な人生を過ごせるのです。東洋医学では太陽や月の動き、季節に合わせて生活することを最高の健康法と考えます。各四季をさらに細かく六つに分けた二十四節気を用い、それぞれの時季に何を心がけ、体調管理をし、どんな食事を摂ればよいかを毎月具体的にご紹介していきます。

この「二十四節気」という自然の変化に合わせて、生活の営みやセルフケアを行うことを提案しています。自然の変化や旬を知ること、暮らしをより豊かにすることができ、季節に合わせたケアには、体が素直に反応するのです。

短期間ではなく時間をかけてしっかり学ぶことにより専門知識を身につけ、体のしくみや考え方、ご自分やご家族の体質(証)や代表的なトラブルへの対策方法を習得することにより、薬膳の魅力を伝えたり、さまざまなシチュエーションでの健康へのアドバイスができるようになります。レッスン終了時には、教えることができる専門家レベルを目指すコースです。

中医学(中国医学)は中国の伝統医学で、東洋を起源とする伝統医学「東洋医学」の一つです。中国古代哲学の影響を受けた生理学、病理学、薬学などの基礎理論と、数千年にわたる膨大な臨床経験に基づいています。

その特徴は「病気と人を見る医学」である点です。人間を内臓や臓器、器官のような部位の集まりとしてみるのではなく、それぞれが互に関係し合い、まとまりをもった個体と考え、一人ひとりの異なる体質、発病の原因と経過を分析する方法も特徴的です。そして何よりも病気になる前の「未病」(わずかな不調がある病気の前の段階)から病気に進ませない、これからの時代に最も必要とされる予防医学でもあるのです。

## "カリキュラム

全12単位(90分/1単位) 受講期間(2024年2月~2025年1月)

毎月、薬膳のベースである中医学や季節の養生術を学びます。(カリキュラム表参照)

・二十四節気養生法(生活の営みやセルフケア)

## "レッスン代

講座費 :11,550 円(受講料\*教材費3単位分)(税込)3単位ごとにお支払いください。

## "初級試験受験対策「参考書案内」

一つの学問を習得するには、それに関する参考書は必要とするものです。

初級試験においては、次のような書籍があると役立ちます。お持ちでしたらご購入は不要です。

- ・薬膳食典食物性味表一食養生の知恵 4,400円(税込)
- ・東洋医学の教科書 1,650円(税込)

“初級試験・中級試験（NPO法人 全日本薬膳食医情報協会（Any 協会））の認定資格習得には別途受験料がかかりますのでご相談ください。

初級試験 受験料：25,000円(税込)

中医薬膳学院入学金(10,000円)(税込)を頂いています。

"受講・修了規約について

- ・カリキュラムの内容は、変更になることがあります。
- ・21回の講座ですので、天災・災害・体調の悪化等で受講を継続することが困難な場合の中途解約のみお受けいたします。
- ・講義を欠席する場合の振替オンラインレッスンをご受講ください。ご都合が悪い場合は、お休み時の録画をご視聴いただくこともできます。(2次使用しない事が条件になります)
- ・講義の録音・ビデオ・写真撮影は認められません。
- ・教室内での営業行為、宗教・団体等への勧誘行為は禁止します。
- ・テキスト・レシピ・授業の内容・使用した実例を無断で当教室の許可なく、ホームページ、ブログ、SNS等、媒体を問わず、開示掲載することは著作権法上で禁じられています。
- ・10回以上の出席がないと、試験を受ける事ができません。ただし、欠席時の録画で学習すれば免除されます。
- ・薬膳体質に関するご相談のご依頼は、有料となりますのでご了承ください。ご希望の際は別途ご相談ください。
- ・当教室の教示全般は、薬膳の考え方をお伝えしていることであり、医療行為・治療行為ではありません。その旨、ご了承ください。
- ・著しくクラスの進捗を妨げ、他の方の迷惑になる方や上記内容を守られない方は、当学院の判断により、ご退会していただくことがあります。