



# 国際中医薬膳管理師 取得を目指す！ 初めて薬膳を学ぶ方も！ 中医薬膳講座

開講日：2026年3月7日(土)～4月4日(土)

## 目的

本講座では生薬や食物の効能を利用して作られる料理から自己治癒力を高める”養生”について学び、病気の予防や治療、アンチエイジングに役立てることが出来ます。また、本講座と中医学初級・中級講座を修了することで「国際中医薬膳管理師」の受験資格を取得することが可能です。

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 第1回<br>3/7<br>13:00-17:00  | <b>薬膳概論</b><br>薬食の寒熱性質と五味作用、薬膳基本剤型など<br><b>四季薬膳</b><br>春夏秋冬の季節の特徴に合わせた薬膳   |
| 第2回<br>3/14<br>13:00-17:00 | <b>体質養生の薬膳</b><br>9種類の体質に合わせた病気を予防する薬膳<br>平和、気虚、気鬱、血瘀、陽虚、陰血虚、痰湿、痰熱、特稟の体質など   |
| 第3回<br>3/21<br>13:00-17:00 | <b>病気対策と予防の薬膳①</b><br>風邪、花粉症、コロナ、肺熱咳嗽、不眠症、<br>高血圧、狭心症など  |
| 第4回<br>3/28<br>13:00-17:00 | <b>病気対策と予防の薬膳②</b><br>慢性胃炎、胃潰瘍、慢性結腸炎、飲食積滞、<br>腸燥便秘、寒凝腹痛、糖尿病、高脂血症、<br>慢性疲労、脾気虚肥満、妊娠嘔吐、産婦乳少など                                    |
| 第5回<br>4/4<br>13:00-17:00  | <b>病気対策と予防の薬膳③</b><br><b>老化遅延と美の薬膳</b><br>痛風、鬱症、眼精疲労、髪の毛のケア、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、調理方法など |

## 〈全5回コース〉

### 【受講料】

新規受講の方：55,000円(税込)

※過去に本講座を受講した方は割引価格の33,000円(税込)で受講可能です  
※上記受講料は資料込みとなります

### 【開催方法】

- 第1回:対面(場所:神田外語学院)
- 第2回以降:Zoom

※第1回はZoom受講も可能です  
※ご都合のつかない方は後日配信のアーカイブをご視聴いただけます

### 【講師】

王 少麗先生

前長春中医薬大学助教授  
※日本語での講義です



【オプション】4/11(土)開催  
講座で学んだ薬膳料理を味わいながらどう身体に良いのか解説を聞ける薬膳懇親会を実施します。  
※最少催行人数:14名  
※参加費：6,000円(税込)となります



←講座の詳細はこちら

お問合せ

chuigaku@vesta.ocn.ne.jp