

# 日本中医薬膳協会について

## からだ・自然・食のつながり — 3DAYs 健康食習慣の推進 —

「3DAYs 健康食習慣」とは、忙しい毎日にも無理なく取り入れていけるように、平日オンタイム 1 日+週末オフ 2 日から始める新しい食のライフスタイル。

身近な旬の食材を、日本人の生活になじみ深い二十四節気をベースにその季節にあわせた取り入れ方で、食を楽しみながら自分の健康を自分で管理するための食養生の方法です。「毎日の食を通して、からだを自然に整える」という広義のセルフメディケーションをテーマにしています。からだによいものを美味しく取り入れることで、からだとこころを大切に、健康と美しさを叶えるためのライフスタイルの実現を応援します。

## 「薬膳」とは

薬膳とは、それぞれの食物のもつ効能を自分の体質や病気にあわせて用いる食との向き合い方のこと。食養生ともいわれ、古代中国の皇帝の健康管理のための食物と薬材と同一のものとして考える「薬食同源」の考え方を基本に、実践できるよう体系化したものが薬膳です。薬膳自体は特別な料理ではなく、中医学の理論を基に弁証に従って献立を立て、調理することを薬膳とされます。

薬膳の基本は「美味しくてからだによい」こと。「食養」と「食療」の 2 つの要素があります。「食養」は飲食によって栄養をつけ健康を保ち、増進させることが目的。例えば目の働きをよくする、肌をきれいにする、髪の毛を健やかに保つことなどがあります。「食療」は「食治」ともいわれ、飲食によって病気の治療を補助促進することを目的としています。

## 資格講座紹介

1. 入門コース 薬膳相談士資格取得コース  
薬膳と食の健康入門講座
2. 初級コース 中医薬膳エキスパート養成講座
3. 上級コース 国際中医薬膳師資格取得コース
4. 研究コース 協会認定講師コース  
国際中醫師資格取得コース
5. 開業支援コース 漢方薬局・薬店開業コース  
(登録販売者資格取得)  
  
薬膳教室・薬膳ストア 開業コース  
(国際中医薬膳士資格取得者)



一般社団法人

## 日本中医薬膳協会

Japan Association of Chinese Medicated Diet

〒104-0061 東京都中央区銀座 7 丁目 13-6 サガミビル 2F

TEL 03-5050-2965

MAIL info@jacmd.or.jp

<https://jacmd.or.jp>

会員募集中  
お問い合わせはこちらへ。



# 一般社団法人 日本中医薬膳協会

Japan Association of Chinese Medicated Diet



# 日本中医薬膳協会とは

誰もがシンプルに願う「健康」の基本は食生活。私たちは自然のチカラでからだを整える「薬膳」の考え方を通じて「3DAYs健康食習慣」の推進を目指しています。

「毎日の食を通して、からだを自然に整える」という広義のセルフメディケーションをテーマに、普及を担う人材「国際中医薬膳師」の育成を行っています。



一般社団法人  
日本中医薬膳協会  
基本理念  
Concept

からだ・自然・食のつながり  
「3DAYs健康食習慣」と  
セルフメディケーションの推進

## 1. 教育

当協会では薬膳の正しい知識の普及、実践を通して食生活へ応用できる人材育成に努めています。薬膳の基本となる中医学発祥の地、中国政府衛生部の外郭団体『世界中医薬学連合会』は世界中の多くの中医学術団体が加盟している組織であり、中医学の普及と国際標準化を推進しています。

当協会ではこの世界中医薬学連合会の認定資格を得られる国際中医薬膳師試験の実施と、資格取得のための講座運営を行っています。

### 資格取得講座運営・認定試験実施

- ・国際中医薬膳師資格取得講座
- ・中医薬膳エキスパート養成講座
- ・薬膳相談士資格取得講座
- ・登録販売者資格取得講座

### 資格取得後の開業サポート

- ・講師養成講座
- ・漢方薬局・薬店開業サポート
- ・薬膳コーナーの売場提案
- ・料理教室開業サポート

1.  
教育

2.  
開発

3.  
イベント

## 2. 開発

流通業・飲食業など食に関する企業・団体へのレシピ提供及び商品開発のアドバイスなどを行います。

### 商品開発アドバイス・コーディネート

- ・薬膳・漢方素材・薬膳スナック
- ・中医美容サプリメント
- ・薬膳レシピの開発と提供

## 3. イベント

当協会が主催するイベントへの優先的な参加及び所属する団体、会員のイベント開催をサポートします。またバブリシティを含む様々な情報提供・支援を行います。

- ・会報・メールニュース・SNS などの情報提供
- ・バブリシティや情報発信による薬膳師の職能の確立
- ・薬膳料理教室・セルフメディケーションセミナーの開催
- ・当協会が開催する講座・講演会・調理実習・学会など
- ・その他イベントへの優先的な参加