



薬膳は「おばあちゃんの知恵」

漢方カウンセラー 池田哲子さん

「薬膳は、おばあちゃんの知恵に通じます」と話すのは、神戸市中央区で薬膳スクールを開く漢方カウンセラーの池田哲子さん(45)。8年前にスクールを開設し、今では月に25講義を行い、受講生は約100人。これまでに「薬膳師」の認定を得た教え子は650人を超える。

漢方との出会いは、32歳で子宮内膜症を患ったとき。腹痛で寝込む日が続き、漢方薬を試した。薬を飲み、薬膳を食べ、規則正しい睡眠をとることによって3年後には「子宮にできた血の塊がなくなった」。その体験をブログで発信したところ大反響があった。

「漢方・薬膳の基本は体全体のバランスを整えること」。たとえば猛暑のこの時期、ナスやトマト、キュウリといった夏野菜を食べて体を冷やす—それが漢方・薬膳の考え方だ。「みんなが幸せ(健康)になって、わたしの仕事がなくなること」。見果てぬ夢を、本気で追っている。

