

【研究論文】

青森大学薬学部のリソースを活用した健康に対する社会貢献 ブランディング戦略における薬学部リソースの活用

Social contributions to health using the resources of Aomori University
Faculty of Pharmaceutical Sciences;
Utilization of the Faculty's resources in the branding strategy

安井 早紀, 木村 優弥, 川村 仁, 小松 一

青森大学薬学部

Abstract

As the first branding project from Aomori University Faculty of Pharmaceutical Sciences, public lectures on *yakuzen* (medicinal cuisine) were planned. The theme is quite unique to the Faculty of Pharmaceutical Sciences and in line with the concept *yakushokudogen*, which means “a healthy diet leads to a healthy body.” It was considered that the lectures would help the University's brand building, as its characteristics and attractiveness as a university rooted in the community would be recognized by the people of Aomori. Therefore, a total of three lectures were held, where *yakuzen* dishes using commonly-eaten food were offered to the participants, who were provided with an explanation of the unexpected health effects of familiar foods on illnesses occurring from autumn to winter, and the prevention of them.

Keywords; Yakuzen, Medicinal cuisine, Medicinal foodstuffs, TCM, Branding strategy

1.序論

青森大学が掲げる尖った大学を目指し、大学独自の価値を創造したブランディングの確立が求められている。

薬学部は、青森県唯一の理科系学部として2009年に設置され、多くの薬剤師を輩出してきたが、社会資源としての薬学部のリソースを活用した県民への社会還元策は提供できていない。そこで、本学のブランディング戦略の一環として、薬食同源に基づいた薬膳料理教室を3回シリーズで企画した。

8月から3ヶ月にわたり、日常的に利用されている旬の食材を用い、薬膳料理として試食体験を通じて、身近な食材の思わぬ効用を知ってもらい、健康な身体づくりの一助とすることを目的とした。

なお、本企画は8月から予定していたが、COVID-19の感染拡大により、10月からの3回に変更を余儀なくされたため、夏から秋にかけての内容を秋から冬にかけての病気あるいは病気の予防に対応した薬膳教室へ変更した。

薬膳とは、広義には、漢方理論や食物の本草学的薬効を日常の食事に取り入れることによって、

日々の健康や病気の予防・治療、疲労回復に役立てることをいうが、そればかりではなく、漢方薬服用の補助、鍼灸・按摩・気功などの治療にも役立てることができる。また、狭義には、食養・食療・薬膳の3段階に分けて考える。¹⁾

1.食養とは、いわゆる食養生に相当する。すなわち日常の食材を用いるが、食事によって病気にならないようにすることである。

2.食療とは、食物の薬効を利用して病気や症状を治療し、緩和すること。この際注意すべきは調理方法であり、美味しく調理することよりも、薬効を生かした調理法を取らなければならない。一緒に料理する食材についても考える必要がある。

3.薬膳とは、日常の食事の中に高麗人参や茯苓などの純然たる漢方生薬を加えて調理し、いっそう薬効を高めること。漢方生薬の薬効を落とさずにおいしさも引き出すことができるかどうかは、調理人の腕裁きとなる。

つまり今回の薬膳教室は食療に該当する。

2.本論

各回にはそれぞれ第1回「寒さに負けない冷え性対策」、第2回「晩秋の生活習慣病～冬籠の前に薬膳で生活習慣を見直しませんか～」、第3回「コロナよさらば～新年は希望を持とう！～不老不死を願って～」、というサブタイトルをつけ、各講座3品目程度の薬膳メニューを調理することとした。

2.1.冷え性対策

日本では、冷え性の女性は多く、特に思春期や更年期の女性に多く見られる。原因としては、ホルモン不足や自律神経の失調、新陳代謝の低下、動脈硬化、貧血、過度のダイエットなどによる低タンパク血症などがあるが、特に基礎疾患がなくても冷え性になることがある。

冷え性は体質的なものであっても、神経痛・膀胱炎・月経不順・不妊症などを起こしやすくなるので、体質改善を試みた方がよい。日常的には、規則正しい生活を送ることや適度な運動、食事に気をつけることが必要である。²⁾

食事療法では、十分なタンパク質、ビタミンB、C、E及び鉄などが含まれたものを摂るようにし、エネルギー不足にならないようにする。

冷え性・貧血・低血圧は、血行不良・貧血・疲れ

やすい・朝起きづらい・寝付きが悪い・立ちくらみを起こしやすいなど、病名は違うが同じような症状の傾向がある。漢方においては、病名にかかわらず冷え性の原因を「気・血・水」に分類し、治療法を決定する。

冷え性の予防と対策として、体を冷やすような食べ方や冷たい食べ物、トマト・梨・蕎麦など体を冷やすような食べ物は避けるのがよい。食事は基本的に温かいものとし、温補作用のあるものを摂取する。貧血がある場合は、補血作用や強壮作用のあるものを摂るとよい。また、瘀血は冷えを助長するため、悪化させるような食べ物を摂るのは控える。すでに瘀血のある場合は、駆瘀血作用のあるものを用いて体質改善を行う。お腹の不具合や、水の滞りのある場合はそれに応じて胃腸を補うものや利尿作用のあるものを積極的に摂るのがよい。

2.2.生活習慣病

生活習慣病³⁾とは「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指しており、例えばインスリン非依存糖尿病・肥満・高脂血症(家族性のものを除く)・高血圧などが含まれているとされる。

高血圧対策として塩分を控えることが大切であり、1日6グラム未満が目安である。⁴⁾また、唐辛子など辛味の強いスパイスものぼせを助長するので避けた方がよい。食物は、野菜・海草・魚を中心とし、薄味とする。肉類(特に動物性脂肪)を控え、魚中心にすることにより、コレステロールを減らし、動脈硬化を予防することができる。また、瘀血を助長する食物は避ける。肥満も血圧を上げる誘因となるため、腹八分目を心がける。降圧作用、血中コレステロールを下げる作用、動脈硬化予防作用のあるものを摂取する。

糖尿病の予防のためには、摂取エネルギー量を取りすぎないこと、運動をすること、アルコールを取りすぎないこと、たばこを吸わないこと、野菜や大豆製品、海藻、きのこなどを多くとることなどがあげられるが、⁵⁾漢方薬膳の立場では、1.食べる順序に気をつける。具体的には野菜を多く食べてから、ご飯などの炭水化物を摂るとよい。2.薄味を心がけ、低カロリー食品である大根、ひじき、わかめ、こんにゃくなどを摂り、胃腸を補

う効果のあるものを食べる。また、喉の渇きを潤す作用、血糖を下げる作用のある食べ物を摂取するのがよい。

その他の養生法として、体の冷えに注意する。特に足を冷やさず暖かくしておく。例えば足湯や青竹踏みが効果的である。夜更かしをすると、のぼせが強くなるので早寝早起きを心がける。ストレスによる高血圧では精神をゆったりさせることが大切であり、不安感を取り除くだけでも症状は改善される。また、適度な運動を継続的にを行い、血糖値の管理を徹底する。

2.3.屠蘇散

漢方では、元気の源は地球の大地・大気から得るものと考えられる。すなわち「食べ物」と「気」である。そのため、胃腸と肺の機能を整えることが重要になる。胃腸の調子が悪いと、せっかくの大地からの贈り物を消化してエネルギーに変えることができない。

胃腸病の場合、まず病位の判定が重要となるが、そのポイントは寒と熱であり、主に舌や便通の状態等で胃腸の寒熱の度合いをみる。その上で、さらに胃腸虚弱、冷えなどの原因を考慮して処方決定する。

漢方薬膳の考え方は、胃腸を補う作用や健胃作用のあるものを中心に組み立てる。

胃腸に炎症がある場合は、アルコール類・香辛料・脂肪類を控え、味付けを薄めにし、禁煙の必要がある。

胃腸に冷えのある場合は、香辛料など胃腸を温める作用のあるものを取り入れるのがよい。

消化不良を起こしている・お腹が張る場合は、りんご・かぼちゃ・ごぼうなどの繊維質の多いものやヨーグルト・牛乳・乳酸菌・ビフィズス菌飲料・豆乳などはガスの発生を助長するので控えた方がよい。

胃腸虚弱・虚弱体質の場合は、胃腸を補う作用に滋養強壮作用のあるものを加味する。

水瀉性の下痢を起こす場合は、腸の余分な水を除くため、利水効果のあるものを加える。

屠蘇散は、明の時代に李時珍が著した『本草綱目』の「屠蘇酒」の項⁶⁾に、「これは華佗の作った処方であって、簡単に飲めば、伝染病や一切の不正の気を避ける。三角に塗った袋に入れて除夜に

表1 屠蘇散の使用生薬・作用⁷⁾⁻⁸⁾

<p>桔梗</p> 	<p>キキョウの根を用いる。去痰し、肺機能を調べ、鎮咳する。排膿作用を促す。</p>
<p>白朮</p> 	<p>オケラまたはオオバナオケラの根茎を用いる。脾胃を補い、湿を除く、健胃・利尿・鎮静作用を有す。</p>
<p>防風</p> 	<p>根及び根茎を乾燥させたものを用いる。発汗し、風邪を除く、湿を除き止痛する。</p>
<p>陳皮</p> 	<p>ウンシュウミカンの成熟した果皮を乾燥させたものを用いる。胃腸機能を調べ、気を調和する、湿を除き、去痰する。</p>
<p>花椒</p> 	<p>カホクサンショウの果皮を乾燥させたものを用いる。健胃・鎮痛・殺虫作用等がある。</p>
<p>桂皮</p> 	<p>樹皮を乾燥させたものを用いる。スパイス（シナモン）として使用される。発汗、解肌する。上衝した気を下げる。</p>
<p>丁子</p> 	<p>チョウジの蕾を乾燥させたものを用いる。スパイス（クローブ）として使用される。胃腸系・腎を温める。気の上逆を降ろす。</p>

井戸の底にかけ、元日に取り出して酒中に入れて煎じ、一家拳って東に向かい、年少者から年長者の順に飲み、煎じ滓は再び井戸に投入する。毎年この水を飲めば一代の間無病である」とあり、一年間の邪気を払い、長寿を願って、正月に呑む薬酒である。「一人これを呑めば一家病無く、一家これを呑めば一里病無し」といわれ、古代から正月

の祝の膳に欠かせないものと記されており，屠蘇の語源については，「蘇とは鬼の名で，この薬が鬼を屠割する（退治する）」というところから，このように名付けたのだ」と記されている。

処方内容は，白朮，桂皮，防風，菝葜，山椒，桔梗，大黄，烏頭，赤小豆であるが，本学では大黄や烏頭などの使用上注意を要する薬を使わず，代わりに芳香性健胃である丁子，陳皮などを用いている（表1）。

3. 薬膳メニューと調理方法

講座の所要時間は，2時間であることを考慮し，各回あたり3品目程度とした。食材は，一般の住民が手軽に入手できるものを用いることとし，可能な限り近隣のスーパーマーケットで購入した。屠蘇散に用いた生薬は，漢方薬局より入手した。

3.1. 第1回薬膳教室

3.1.1. ラムの香味焼き（図1）

血を補い，身体を温めて体力を補う作用を助ける。



図1 ラムの香味焼き

作り方（表2）

- みじん切りにしたニンニクと玉葱を，合わせ調味料（醤油・みりん・酒）に加える。
- フェンネル・胡椒・胡麻油を加えて，その中にラム肉を5分間漬けておく。
- フッ素樹脂加工のフライパンに油をひかずに

表2 ラムの香味焼き材料

羊肉	6枚
フェンネル	小さじ1/2
胡椒	茶さじ1/2
胡麻油	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
ニンニク	1片
玉葱	1/8個

ラム肉を入れて焼く。

3.1.2. カボチャとアズキのポタージュ（図2）

胃腸を補い，体内の余分な水分を除く作用を助ける。



図2 カボチャとアズキのポタージュ

作り方（表3）

- アズキは一晩，水に漬けておく。
- カボチャは一口大に切り，アズキ・シナモン・赤ワインとともにスープで煮る。
- アズキ・カボチャがともに煮えたらシナモンを取り去り，スープはそのまま残して，小豆とカボチャを取り出してミキサーにかける。
- ミキサーでペースト状になったものをスープでのぼしながら固さを調節する。

表3 カボチャとアズキのポタージュ材料

カボチャ	200g
アズキ	30粒
コンソメスープ	400mL
シナモン	2g
赤ワイン	大さじ2

3.1.3. 入浴剤

作り方（表4）

- 陳皮を6g量りとり，分配皿に2つに分ける。
- 当帰を6g量り，陳皮の入った皿に取り分ける。
- ヨモギを6g秤量し，2の袋に入れて封をす

表4 入浴剤の材料

ヨモギ	6g
陳皮	6g
当帰	6g

る.

3.2. 第2回薬膳教室

3.2.1. 山芋と生姜のおかゆ (図3)

血糖を下げ、体を温める.



図3 山芋と生姜のおかゆ (左)
黒豆とニラのスープ (右)

作り方 (表5)

1. 山芋の皮を剥き 1 cm 角に切る. 生姜と長ネギをみじん切りする.
2. 米を研ぎ, 30 分水中に浸したままにし, 生姜, 長ネギを加えてお粥を炊く.
3. 10 分後に山芋, 18 分後にクコを加えてさらに 2 分ほど炊き, お粥が炊けていれば塩を加えて火を止める.

表5 山芋と生姜のおかゆ材料

山芋	100 g
生姜	2 g
クコの実	10 粒
白ネギ (白い部分)	10 cm
米	50 g
水	300 mL
塩	小さじ 1/3

3.2.2. 黒豆とニラのスープ

冷えと湿邪を除き, 痛みを緩和する.

作り方 (表6)

1. 黒豆はたっぷりの水で一晩もどす.
2. 水で戻したら黒豆をコンソメスープで炊く.
3. 黒豆が柔らかくなったら, サイの目に切った豆腐とザク切りにしたニラを加え, 一煮立ちさせて塩で味を調える.

表6 黒豆とニラのスープ

黒豆	20 粒
ニラ	1/4 束
コンソメスープ	400 mL
豆腐	1/8 丁
塩	少々

3.2.3. 黒胡麻のプリン (図4)

アンチエイジング, 慈養し美肌を作る.



図4 黒胡麻のプリン

作り方 (表7)

1. ゼラチンを水大さじ 3 で吸水させておく.
2. 牛乳・黒胡麻・砂糖を鍋に入れ火にかけて砂糖を溶かす.
3. 砂糖が溶けたら火を弱火にしてゼラチンを入れ溶かす.
4. ゼラチンが溶けたら火を止め蜂蜜・ラム酒を入れてバットに流し冷やす.
5. 冷え固まったら切り分けてミントを乗せる.

表7 黒胡麻のプリン材料

黒胡麻	40 g
牛乳	300 mL
ゼラチン	12 g
砂糖	60 mg
蜂蜜	大さじ 1
ミント	適量
ラム酒	大さじ 1

3.3. 第3回薬膳教室

3.3.1. 屠蘇散

大晦日に屠蘇散 1 袋を清酒またはみりん約 1 合 (180 mL) に一晩浸し, 元旦の朝に呑むのがよい. 屠蘇散を呑む順番は, 年齢が若い順とされている.

作り方

1. 白朮, 桂皮, 防風, 花椒, 桔梗, 丁子, 陳皮をそれぞれ薬研(図5)で粉碎したのち, 全てを混ぜ合わせる.
2. 分配皿に均等に分ける.
3. 薬草をパックに詰めて, ヒートシーラーで口を閉じる.



図5 薬研

3.3.2. 鶏肉のあったか鍋(図6)

体を温め, 脾胃を補う.



図6 鶏肉のあったか鍋

作り方(表8)

1. 鳥もも肉を一口大に切る. 白菜をざく切り, 胡

表8 鶏肉のあったか鍋材料

鳥もも肉	80g
白菜	1/10株
ニンニク	1片
生姜	5g
醤油	少々
胡麻	少々
水	400 mL

大根, 人參, 長ネギなどを入れてもよい.
葛根を入れると, より効果的.

を薄切り, 生姜を棒切りにする.

2. 鍋に水 400 mL を入れ, 切った食材を煮る.
3. 鶏肉に火が通ったら, 胡麻と醤油で味付けする.

4. 生薬・食材の効能⁹⁾⁻¹⁰⁾

- 1) 羊肉: 肉類では, 最も体を温める効果が高く, 漢方処方にも用いられている. 特に腹部や足腰を温める作用があり, 冷えによる下痢・腹痛・足腰の痛みなどに効果がある. また, 強壯強精作用にも優れている.
- 2) フェネル: 生薬名を茴香といい, 腎と肝をよく温め, 胃腸を調える. 冷えによる腰痛・腹痛・月経痛, 冷え性全般によく効く.
- 3) ニンニク: 胃腸を温める作用や滋養強壯作用があり, 非常に優れた効果を発揮する. 刺激が強いため, 胃腸の弱い人は過食しないように気をつける.
- 4) カボチャ: 胃腸を丈夫にして体力をつけるので, 病後や冷え性でエネルギー不足の場合により, 糖尿病の改善にも効果がある.
- 5) アズキ: 利尿作用があり, むくみなどに大変効果がある. ただし, 善哉を作る時のように, 最初の煮汁(最も効果がある)を捨ててしまうといけない.
- 6) シナモン(桂皮): 体を温めて発汗し, 血行を改善する. また, 気分を落ち着かせる作用があり, 精神不安や不眠めまいなどにも用いられる.
- 7) ヨモギ: お灸のもぐさにも使われるように, 温める作用が非常に強い. 菖蒲と同じように5月5日の魔除けの風習に使う地方もある. ヨモギの入浴剤は, 冷え性のほか, 貧血・低血圧・腰痛・肩凝り・痔・夜尿症など, 温める作用が強いため, 冷えが原因となる病気には特に有効である.
- 8) 陳皮: 胃腸の機能を調べ, 気を調和する. 湿邪を除いて, 痰を切る. 食欲不振・胸のつかえ感・痰の絡む咳・魚やカニの解毒などに効果がある.
- 9) 当帰: 漢方では婦人病の妙薬として頻用される. 体を温め, 血の巡りをよくする. 不妊症や冷え性, 貧血などにも効果がある.
- 10) 山芋: 胃腸虚弱を補い, 気力を増して消化を促進し, 下痢を止める. 漢方では, 「山薬」と

いい、滋養強壯薬として有名である。蕁麻疹など皮膚疾患のあるものは注意が必要。

- 11) 生姜：発汗・体を温める・健胃の作用がある。神経痛や関節痛などで、冷えて痛むものに使うことができる。また、吐き気止めの優れた効果があり、船酔いや車酔い、妊婦の悪阻などにも用いられる。
- 12) クコ：よく肝・腎を補い、血糖や血圧を下げる、あるいは目の機能を改善する作用がある。糖尿病・加齢による腰痛や視力低下・勢力減退などに効果がある。
- 13) 長ネギ：白い部分は葱白といい、漢方薬にも用いられる。発汗作用があるので、急性の腰痛や頭痛・肩こりなど、また風邪の初期にも効果がある。
- 14) 黒豆：腎を補い、血行促進や利尿の作用がある。慢性あるいは高齢者の腰痛にもよい。
- 15) ニラ：生命力の強い植物であり、強壯強精作用がある。また、体を温める作用が強く、駆瘀血作用があるので、血の巡りが悪い人にも効果的である。
- 16) 黒胡麻：肝機能・腎機能を補い、胃腸を丈夫にする。胃腸を潤す作用があり、乾燥性の便秘にも効果がある。また、髪を黒くし、筋肉や骨を丈夫にして美肌を作る。
- 17) ミント：主成分はメントール。眠気を覚まし、口臭や体臭の防止、筋肉痛緩和などの効果。
- 18) 鶏肉：胃腸を温め、食欲を増進させる。消化が良く、気を補う作用もすぐれるので、胃腸虚弱のものや風邪などで胃腸の弱ったものに効果的である。
- 19) 白菜：利尿作用と胃腸を調べて食物の滞りや水滯を除く作用があり、胃もたれやお腹が張るのを取るのに用いられる。また、口が渴き、胃のあたりがすっきりしない場合にも効果がある。
- 20) 胡椒：胃腸を温め消化を促進し、食欲を増進させる。冷えによる胃痛・吐き気・下痢に効果がある。

5. アンケート調査

薬膳教室は10月、11月、12月の計3回行われ、1回目は19名、2回目は13名、3回目は11名であった。3回目終了時にアンケート調査を行

い、11名の回答があった。なお、各回とも年齢は質問項目にしなかった。また、1回目は男性の参加者が1名あったが、2・3回目は全員女性の参加者であった。

アンケートの内容は、以下である。

1. 薬膳講座について
2. 今回の企画で良かった薬膳はどれか
3. スタッフの対応
4. 次回開催について
5. 次回の開催時期について
6. 次回の開催回数について

6. 結果と考察

3回の企画で好評講座は、「鶏のあったか鍋」(10名)、「山芋と生姜のおかゆ/屠蘇散」(9名)、「ラムの香味焼き/南瓜と小豆のポタージュ/黒胡麻プリン」(8名)、「黒豆と蕘のスープ」(7名)、「入浴剤」(6名)であった。このことから、調理した薬膳や、薬研を経験できた屠蘇散の満足度が高いといえる。

薬膳講座については、「大変良かった」(7名)あるいは「良かった」(3名)と回答し、また、「今後も参加したい」と全員が回答していることから、内容における満足度は非常に高いといえる。主な理由としては、「楽しかった」、「めんどくさい調理の時間が楽しくなった」、「お土産があることは予想外で嬉しかった」、「スタッフの対応が良かった」等の意見が挙げられた。実際に調理することにより、興味が湧き、「楽しい」という結果につながったのではないかと考えられる。

今後の薬膳教室について、「薬草についても教えて欲しい」、「四季に応じた講義をして欲しい」、「鍼やお灸の教室も開いてほしい」という意見が挙げられた。

3回の薬膳教室を通して、参加者が薬膳に興味を持っただけでなく、薬草や鍼灸といった東洋医学の考え方にも関心を抱くきっかけになったのではないかと考えられる。しかしながら、男性の参加者が少ないことから、男性にも興味を持ってもらえるような活用方法を検討する。

7. まとめ

青森大学薬学部では、2021年から6年生のオムニバス講義として薬膳調理実習を行っており、学生からは「日常でも薬膳料理を作っていきたい」

「色々な食材の効能を調べてみたい」など、非常に高い学習効果が得られた。

今回、一般市民向けに行った薬膳教室での計3回のアンケートより満足度は高いことが判明した。次回の開催時には薬膳以外の薬草や鍼灸などの東洋医学について開講することで、参加者の興味をより引き出すだけでなく、薬学部ならではの魅力をさらに認知させることができるのではないかと考える。

文献

1. 伊田喜光・根本幸夫監修, (2012). 「漢方薬膳学 横浜薬科大学編」, 万来舎, 22-177
2. 石野信安, (2008). 「女性の一生と漢方 第5刷」, 緑書房, 152-163
3. 厚生労働省健康日本21(第2次)https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html,
4. 厚生労働省, 高血圧, 生活習慣病予防のための健康情報サイト<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>,
5. 厚生労働省, 糖尿病, 生活習慣病予防のための健康情報サイト<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-002.html>,
6. 李時珍(鈴木真海訳), (1979), 「新註校訂国訳本草綱目 創業百年記念版」, 春陽堂, 第7冊291-292
7. 表1画像引用 李時珍(鈴木真海訳), (1979), 「新註校訂国訳本草綱目 創業記念版」, 春陽堂, 第4冊77・133・287, 第8冊379・529, 第9冊117・163
8. 根本幸夫監修, (2021). 「漢方294処方 生薬解説 第2版 その基礎から運用まで」, じほう, 6-217
9. 根本幸夫・大石雅子・松崎英司, (2017), 「台所漢方 食材&薬膳手帳」, 池田書店, 45-132
10. 李時珍(鈴木真海訳), (1979), 「新註校訂国訳本草綱目 創業百年記念版」, 春陽堂, 第4冊624-629, 第7冊155-168・315-327

Social contributions to health using the resources of Aomori University Faculty of Pharmaceutical Sciences; Utilization of the Faculty's resources in the branding strategy

Saki YASUI, Yuya KIMURA, Jin KAWAMURA, Hajime KOMATSU

Aomori University, Faculty of Pharmaceutical Sciences

要 旨

青森大学薬学部発のブランディング企画第1弾として、漢方・生薬学の教員による市民講座を開講し、薬学部ならではのテーマにより、広く県民の方々へ本学の特色を打ち出し、地域に根ざす青森大学の魅力を認識させることが、ブランディング確立につながるものと考え、薬食同源に基づいた薬膳料理教室を企画した。日常的に利用されている食材を使い、薬膳料理として試食体験をしてもらい、身近な食材の思わぬ効用を知ってもらい、健康な身体づくりの一助にすることを目的とし、秋から冬にかけての病気あるいは病気の予防に対応した薬膳教室を3回シリーズで行った。

キーワード：薬膳 薬食同源 薬用食物 漢方 ブランディング