

同仁堂見学&薬膳ランチ—中医学文化体験活動レポート

秋山陽子*

秋分の頃は、昼と夜の長さがほぼ同じになり、暑さと寒さのバランスが取れます。この「バランス」と「実り」を象徴する節氣に、東文中医診療所では中医学文化の体験活動を企画し、老舗の薬局「同仁堂(大柵欄店)」見学と薬膳ランチに行ってきました。



【活動概要】

活動日：2026年9月23日(秋分)

活動場所：同仁堂(大柵欄店)→ 同仁堂粹和レストラン

参加人数：12名

活動目的：老舗薬局の見学や薬膳ランチを通じて、中医学文化への理解を深め、中医学の基礎知識を学び、伝統医学の独特な魅力を感じる。



秋山陽子*

中医医師、行知堂東文中医診療所

北京中医薬大学修士

健身気功5段、健身気功国際審判員

当帰中医学堂講師

第一部：同仁堂見学——一階から三階まで、百年の時を超えて



午前中、私たち 12 名は期待に胸を膨らませて同仁堂を訪れました。参加者のほとんどが、三百余年の歴史を持つこの中医学の老舗に間近で触れるのは初めてでした。同仁堂の解説員が温かく迎えてくださり、皆さんは熱心に説明に耳を傾け、時折質問しながら、じっくりと見学を楽しんでいました。

・一階：解説員が同仁堂の創立背景と発展の歩みを紹介しました。清時代の小さな薬舗から、今や国内外に名高い中医学ブランドへと成長した同仁堂。「炮制雖繁必不敢省人工、品味雖貴必不敢減物力」（製薬の過程はどんなに煩雑でも手間を省いてはならない、材料はどんなに高価でも量を減らしてはならない）という古訓が紹介され、皆さんは真剣に聞き入っていました。



・二階:私たちは人参、鹿茸、冬虫夏草などの貴重な生薬の展示を間近で見学しました。診療所の秋山先生と張先生よりこれらの生薬の産地、効能等を解説、皆さんは興味深く聞き入り、時折感嘆の声を上げていました。



見学の途中で、私たちは特別にクイズコーナーを設けました。中医学に関する小さな問題を出し、大いに盛り上がりました。

- ・ **三階:**ここでは中医学の製薬工芸と伝統的な器具について学び、中医学文化の奥深さを感じることができました。



多くの参加者が「これまで中医学は自分とは遠い存在だと思っていたけれど、今日実際に見て、聞いて、体感して、中医学文化がこんなにも面白く、こんなにも生活に身近なものだと初めて知った」と語りました。皆さん口々に「この活動は本当に面白かった!」と感嘆していました。

第二部:同仁堂粹和餐厅—二十四節気の薬膳を味わう





午前中の見学が終わった後、私たちはタクシーで同仁堂粹和餐庁へ移動しました。ここは同仁堂が手がける養生をテーマにしたレストランで、二十四節気に合わせてお料理を提供しています。

レストランに到着すると、店内の雰囲気はとても良く、落ち着いた空間が広がっていました。ちょうどこの日は秋分ということもあり、私たちが通された個室も「秋分」の名が付けられたお部屋でした。二十四節気をテーマにした演出が随所に感じられ、季節を意識した素敵な空間でした。

私たちがいただいたのは、秋の薬膳コース料理です。一つ一つのお料理に使われている生薬や食材、そしてそれぞれの効能が丁寧に説明されていました。





コース内容(一部):

肉桂烏梅熏魚

藿香沙葱鷄卷

当帰黄芩绣球牛肝菌

海胆醬汁浸秋茄

天麻首烏老鴨湯

七味党参脆皮豆腐 …などなど

参加者の反応: 美味しくて薬膳を感じさせない



それぞれのお料理には、使われている生薬の効能や食材の説明が添えられており、参加者の皆さんは非常に興味津々でした。

「この生薬にはこんな効能があるんだ」「この食材とこの生薬を組み合わせるんだ」と、皆さん説明を熱心に読み、写真を撮ったり、質問したりと、とても積極的でした。

そして、実際に食べてみると――

「薬膳なのに薬の味がほとんどしない！」

「とても美味しくて、食べやすい！」

という声が次々と上がりました。漢方のイメージがあった参加者にとって、これは大きな発見だったようです。薬膳の内容も非常に豊富で、皆さん大満足の様子でした。

第三部：食後のサプライズと豊富な体験メニュー



中秋節前の月餅と同仁堂の点心

お食事が終わった頃、ちょうど中秋節に近いということもあり、同仁堂の月餅と同仁堂の点心が振る舞われました。

薬膳コースでお腹いっぱいだったはずの皆さんも、中秋節の雰囲気も相まって、楽しく賑やかに月餅と点心を堪能し、お腹も心も満たされました。

サプライズ：何首烏の薬粉で作られた「梳（くし）」と養生カード

レストランから素敵なプレゼントがありました。



一つは、何首烏(カシュウ)の薬粉で作られた「梳(くし)」です。何首烏は古くから髪 の健康に良いとされる生薬で、その薬粉を練り込んだ髪を梳かすためのくしです。参加者全員に配られ、皆さん「これで毎日梳かしたら髪 の毛が黒くなりますか？」と喜んでいました。

もう一つは、中医学養生カードで、植物の種が入ったものです。矢車菊(ヤグルマギク)の種が入っており、カードに書かれた養生の豆知識を読みながら、実際に種を植えて育てることができるという素敵なアイテムです。

レストランで体験できる豊富なアクティビティ

実は、この同仁堂粹和レストランでは、食事だけでなくさまざまな体験メニューも用意されています。食後に、参加者の皆さんは以下の体験を楽しみました。

1. DIY 香囊(こうのう)づくり

好きな生薬をいくつか選び、その場で現磨(げんま)——つまり、その場で挽いて粉にし、香囊(匂い袋)に詰める体験です。生薬の香りを嗅ぎながら、自分だけのオリジナル香囊を作ることができ、皆さん真剣に、そして楽しそうに選んでいました。



2. 薬珠(やくじゅ)の手串づくり

中薬の珠子を使った手串(腕輪)づくりも体験できます。一つ一つの珠子に薬効があり、自分で選んで組み合わせることで、世界に一つだけの薬珠子の手串が完成します。



3. AI 体質診断

さらに、AI による体質診断も体験できます。最新のテクノロジーと中医学が融合した診断で、自分の体質に合った養生のアドバイスを受けられるというものです。「自分の体質がこんなだったなんて！」と、新たな発見に興味津々でした。



まとめ：実り多き秋分の日

振り返れば、この日の活動は実に盛りだくさんで充実した一日でした。

中医学文化を見て、聞いて、味わって、香りを感じて、作って、診断する——五感をフルに使った、まさに贅沢な体験となりました。

