

R6 年 10 月 29 日

名前 羽多野 美由紀

食薬膳指導士 資格認定試験

yakuzen story 薬膳レシビスクール

1 東洋医学の考え方について正しいものを1つ選びましょう

- ア 検査結果や数値でみる
- イ 悪い部分に直接アプローチする
- ウ 科学的根拠を重視する
- ⑤ 体全体をみて調和を図る

2 薬膳の考え方について誤っているものを1つ選びましょう

- ア 病気を未然に防ぐ
- イ 旬のものを食べる
- ウ 気候風土に合わせる
- ⑤ 食品の成分にこだわって摂取する

3 甘味の作用を1つ選びましょう

- ア 気を引き締める
- イ 堅いものを軟らかくする
- ⑤ 栄養を補給する
- エ 炎症を抑える

4 気のはたらきについて誤っているものを選びましょう

- ア 気が足りないことを気虚という
- イ 目に見えない生命エネルギーのことである
- ⑤ 気滞になると焦る
- ⑥ 気虚は風邪を引きにくい

5 血のはたらきについて誤っているものを選びましょう

- ⑤ 血虚は判断力が発揮される
- ⑥ 血はホルモンバランスを調整する
- ウ 血の滞りを瘀血という
- エ 血は精神活動に関わる

6 水のはたらきについて誤っているものを選びましょう

- ⑤ 血液以外の水分である
- イ 水が足りないことを陰虚という
- ⑥ 肌の潤いのために水は多いほうがよい
- エ 水滞は冷えの原因である