

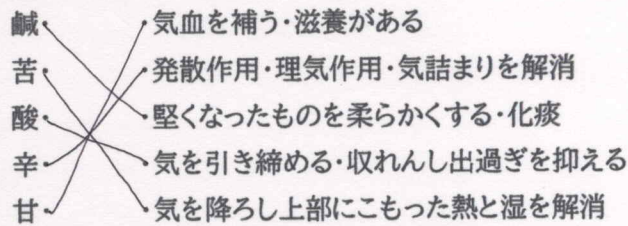
15 長夏の養生で当てはまらないものを1つ選びましょう

- ア 水滯になりやすい
- イ 胃腸を強くする
- ウ 化痰の食材をとる
- ☒ エ 辛いものをしっかり食べるとよい

16 冬の養生で当てはまらないものを1つ選びましょう

- ア 寒さと乾燥から守る
- イ 気を補う
- ☒ ウ 血を補う
- エ 腰痛になりやすい

17 関連ある語句を線で結びましょう



18 補性食材に巡性食材を食べあわせることが必要な理由は次のうちどれですか？

- ア 冷え性が改善する
- ☒ イ 気力がついて毎日エネルギーに活動している
- ウ 気持ちの抑えが効かずカッとなりやすい
- エ 喘息が改善する

19 くるみがカラダに良いと聞いたので、毎日食べていると知人が言いました

その人の3ヶ月後の体調は、どうなっていると予想されますか？

- ア 冷え性が改善する
- イ 気力がついて毎日エネルギーに活動している
- ☒ ウ 気持ちの抑えがきかずカッとなりやすい
- エ 喘息が改善する

20 春のレシピ作りで正しいものに○、誤っているものに×を記入しましょう

- ・栄養は摂れば摂るほど健康に良い〔×〕
- ・補血の食材を選ぶ理由は、「風邪」と同時に夏の「暑邪」に備えるためでもある〔○〕
- ・あさりとバランスが良い食材は、みそである〔○〕
- ・胃腸の養生のために、黄色の「補脾」食材がおすすめである〔○〕
- ・一年のうちで一番寒いので、補と巡の食材はいずれも温熱性のものを選ぶ〔×〕