

【例】			
日付	2023/10/4	日付	2024/9/4
舌色	紅な感じ	舌色	
形	少し胖大	形	
苔色	奥に白苔がある	苔色	
苔質	奥に少しあるが薄苔	苔質	
			
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	

形		形	
---	--	---	--

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	

舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	

舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	

形		形	
---	--	---	--

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

症例検討として ☐ 可 ☐ 否

体調チェックシート

日付	2024/9/4	天気	晴れ				気分	良				
名前	野村朋未		年齢	54	性別	女	身長	164	cm	体重	63	kg
家族構成	夫 娘				職業	フリーアナウンサー						

心身の気になるところをなるべく詳しく具体的に教えてください。

睡眠不足一日5時間、または4時間半ほどのため日中にあと時間ほどの睡眠をする、したくなる。
娘がスマホをずっとさわっているのを見て、強い口調で怒ってしまう。
イライラするー皮膚の乾燥一手や足がカサカサしていかかどが硬くなりがち。頭の中が忙しい感覚ーあれもしなくちゃ、これもしなくちゃと思いつながら進まない。

全身	☒	疲れやすい	☐	カゼひきやすい	☐	物忘れしやすい	☐	貧血ぎみ		
	☐	暑がり	☐	のぼせ	☐	ほてり	☐	寒がり		
	冷え	☐	手	汗	☐	無汗	コリ	☐	肩	
		☒	足		☐	自汗		☒	背中	
		☐	腰		☒	寝汗		☐	腰	
		☐	お腹		☒	首				
	☐	体が重い	☐	ふるえ	☐	しびれ	☒	むくみ		
☐	痛み 部位→	肩		その他						
皮膚	色	☐	青	質	☐	湿潤				
		☐	赤		☒	乾燥				
		☒	黄		☐	キメが粗い				
		☒	白							
		☐	黒							
☐	かゆみ	☐	しびれ	☐	出血	☐	じんましん			
爪	☒	爪割れやすい	☐	爪に横スジ	☐	爪に縦スジ				
	その他									
頭	頭痛	☐	全体							
		☐	前頭部							
		☐	頂部							
		☐	偏頭痛							
	☐	頭重感	☐	立ちくらみ	☐	めまい	☐	ボーっとする		
☐	ズキズキ									
その他										
目耳鼻	目	☒	疲れ	耳鳴り	☐	高	鼻水	☐	白	
		☐	充血		☐	低		☐	黄	
		☐	しょぼしょぼ					☐	サラサラ	
		☒	ドライ					☐	ネバネバ	
	☐	鼻づまり	☐	クシャミ						
	その他									
	☐	酸	☐	冷飲	☐	空咳	☐	白		

口舌喉	口	☐ 甘 ☐ 苦	口渇	☐ 熱飲 ☒ 多 ☐ 欲しくない	セキ	☐ 激 ☐ 少	痰	☐ 黄 ☐ 多 ☐ 少 ☐ 血	
	☐ 口内炎		☐ 舌が荒れる		☐ ゲップが多い		☐ のど痛		
	☐ のどがつかえる感じ								
	その他								
胸脇	☐ 胸痛		☐ 胸苦しい		☐ 脇痛		☐ 動機		
	☐ 息切れ								
	その他								
腹部	食欲	☒ 多 ☐ 少	胃痛	☐ 食前 ☐ 食後					
	☐ 胸ヤケ		☐ もたれ		☐ 飲水後ポチャポチャ音				
	☐ 腹痛		☒ 下腹部太り						
	その他								
排便	回数	1	日	1	回	便の状態	☐ 硬め		
	便は きもちよく	☐ 出る ☐ 出ない			☐ 軟らかめ				
				☐ 水様					
					☐ コロコロ				
					☐ 泥状				
	☐ 便秘と下痢交互		☐ ガスが多い		☐ 残尿感				
便秘薬									
その他									
排尿	回数	約1日	1.2	回	夜間	回	#VALUE!		
	排尿後 すっきり	☒ する ☐ しない			色	☐ 透明 ☒ 黄色っぽい			
	☐ 残尿感		☐ 出しふる		☐ 排尿痛		☐ にごり		
	その他								
睡眠	起床	3	時頃	就寝	10	時頃			
	寝つき	☒ 良 ☐ 悪	寝起き	☐ 良 ☐ 悪	熟睡	☒ できる ☐ できない	安定剤	☐ 有 ☒ 無	
	☐ よく夢をみる								
婦人科	月経 周期	日型	期間	日	色	☒ 鮮血 ☐ 黒 ☐ 血塊	月経痛	☐ 前 ☐ 後	
		☐ 早 ☐ 遅 ☒ 不順 ☐ 無	量	☒ 多 ☒ 少					
	おりもの	☐ 多 ☐ 少 ☒ 無 ☐ 白 ☐ 黄	その他生理痛		☐ 頭痛 ☐ 吐き気 ☐ 嘔吐 ☐ 腰痛	☐ 腹痛 ☐ むくみ ☐ イライラ ☐ 眠気			
その他									

☒ イライラ	☐ 神経過敏	☐ 落ち着きがない	☐ 不安感
☐ 気が沈む			

精神 状態	ストレス	☒ 多						
		☐ 無						
☒ 仕事								
☒ 家庭								
☐ 病気								
☐ その他								
ストレスの原因								
食	意識的によく食べているもの		野菜		卵		味噌汁	
	好きな食べ物・ないとガマンできないもの							
	きらいな食べ物・カラダが受け付けないもの							
	食事回数	☐ 朝	7 時	咀嚼	☐ 少	☐ 早食い		
		☒ 昼			☐ 多	☐ 大食い		
		☒ 晩			☒ 普通			
		☐ 夜食						
	味覚 (好き○ 苦手△)	☐ 酸	間食	☐ 毎日				
		☐ 苦		☒ 時々				
		☐ 甘		☐ 無				
☐ 辛		よく食べるもの						
☐ 塩辛い								
嗜好品	☒ お酒							
	☐ タバコ							
	☐ コーヒー							
	その他							
水分摂取量: 食事以外・何をどのぐらい								

直近の食事を教えてください。

親子丼(ごはんなし) 豚肉と白菜の煮物 ナスと豚肉とオクラの味噌あえ

ここ7日のうちで外食をした場合は、その時期と内容を教えてください。

水曜日 有機野菜のサラダ サワラ、タコの刺身 椎茸天ぷら 椎茸バター焼 焼肉鍋

舌の状態	舌状		舌状		
苔の状態	苔色		苔質		
運動	週	5	時間	種目	ウォーキング
休養	週	1.2	日		

2024年7月29日 名前 里村 朋未

食薬膳士2級 資格認定試験問題

yakuzen story 薬膳レシビスクール

問1

① H	② C	③ D	④ G
⑤ B	⑥ F	⑦ A	⑧ E

問2

① 甘	② 辛	③ かん(塩)
④ 酸	⑤ 苦	

問3

- ①
 A [バナナ、ゴロツクリー、りんご、トコ 白米、豚肉]
 B [鶏肉、チーズ、いわし、小松菜、牛肉]
 C [わかめ、ひじき、セロリ、緑茶]
 D [有精小麦、大豆、生薑、にら、みそ、酢、ごぼう]

- ②
 A [H] B [E]
 C [G] D [F]

問4

[7]

問5

① B	② C	③ A
④ D	⑤ F	

2024年7月29日 名前 里村 朋未

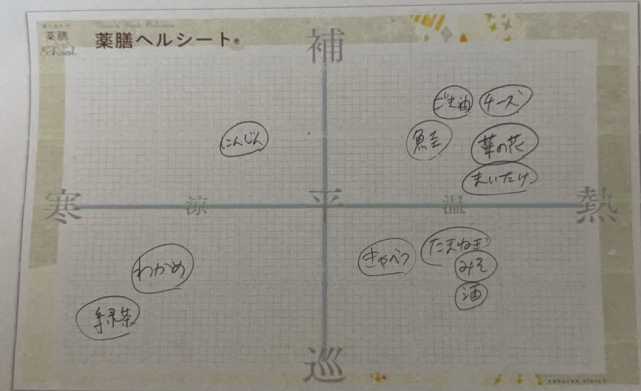
食薬膳士2級 資格認定試験問題

yakuzen story 薬膳レシビスクール

問6

季節の養生・薬膳レシピを考えましょう。メニュー名（献立可）、季節、効能を記載し、春のテキストと薬膳ヘルシートを確認しながら記入しましょう。

- ・季節『 春 』
- ・メニュー名『 魚のオイル焼き、みぞれ汁 』(わかめ、たけのこ、) 緑茶
- ・効能(潤いを補うなど、補血 身体を熱くおこす)



問7

食薬膳とは？説明しましょう。

自然と一体となり旬の食材を取り入れたり
 体質によって バランスを取りながら
 自身の健康を保っていくもの

課題1. 自分自身で人生を育てる。未来の地図を描こう！

Q.「食薬膳士2級講座」を受講する理由は何ですか？

Q.「食薬膳士2級講座」を受講することによって、どうなりたいですか？

Q.それはなぜですか？

Q.それが達成できたら、どんな気持ちですか？

Q.達成するためにやるべきことは何ですか？

Q.1年後のあなたにメッセージを。

【例】			
日付	2023/10/4	日付	
舌色	紅な感じ	舌色	
形	少し胖大	形	
苔色	奥に白苔がある	苔色	
苔質	奥に少しあるが薄苔	苔質	
		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	

形		形	
---	--	---	--

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	

舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	

舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	

形		形	
---	--	---	--

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

