

2024年10月24日

名前

宮本 登子

食薬膳指導士 資格認定試験

yakuzen story 薬膳レシピスクール

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
- ☒ エ 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
- ☒ エ 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
- ☒ ウ 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
- ウ 気滞になると焦る
- ☒ エ 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

- ☒ ア 血虚は判断力が発揮される
- イ 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

- ア 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
- ☒ ウ 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

2024 年 10 月 24 日

名前 宮本 益子

7 五行色体表の中で、春に当てはまらないものを1つ選びましょう

ア 目 イ 爪 ☒ ウ 汗 エ 呼

8 五行色体表の中で、夏に当てはまらないものを1つ選びましょう

☒ ア 大腸 イ 南 ウ 笑 エ 苦

9 五行色体表の中で、長夏に当てはまらないものを1つ選びましょう

ア 黄 イ 胃 ウ 唇 ☒ エ 燥

10 五行色体表の中で、冬に当てはまらないものを1つ選びましょう

ア 耳 イ 恐 ☒ ウ 白 エ 腎

11 現代における薬膳の注意点として、正しいものを1つ選びましょう

ア 健康のためにしっかり食べる

☒ イ 胃腸を調える

ウ 免疫力を高めるには補血の食材をとる

エ 吸収よりも摂取が大事

12 おなかに良い食べ方で、誤っているものを1つ選びましょう

ア よく噛む

イ 腹八分目

☒ ウ 水分を多めにとる

エ 甘いものを食べすぎない

13 組み合わせとして正しいものを1つ選びましょう

ア 腎一耳一血脈一蔵

☒ イ 肺一悲一収一辛

ウ 脾一長夏一水一甘

エ 肝一春一舌一生

14 ☐の中に当てはまる言葉を下記ア~キから選びましょう

甘い物を食べすぎると、☒7や☒1の巡りが悪くなり、☒アが緩むので疲れやすく

なります。☒イ臓の負担になり、☒カの原因になります

ア 気 イ 血 ウ 水 エ 肝 オ 腎 カ むくみ キ 目の不調

2024年10月24日

名前

宮本益子

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 水滞になりやすい
- 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

- | | |
|----|----------------------|
| 鹹・ | ・気血を補う・滋養がある |
| 苦・ | ・発散作用・理気作用・気詰まりを解消 |
| 酸・ | ・堅くなったものを柔らかくする・化痰 |
| 辛・ | ・気を引き締める・収れんし出過ぎを抑える |
| 甘・ | ・気を降ろし上部にこもった熱と湿を解消 |

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

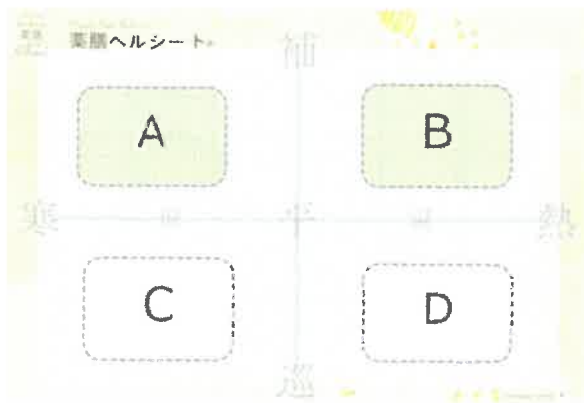
- ・栄養は摂れば摂るほど健康に良い [×]
- ・補血の食材を選ぶ理由は、「風邪」と同時に夏の「暑邪」に備えるためでもある [○]
- ・あさりとバランスが良い食材は、みそである [○]
- ・胃腸の養生のために、黄色の「補脾」食材がおすすめである [×]
- ・一年のうちで一番寒いので、補と巡の食材はいずれも温熱性のものを選ぶ [×]

21 薬膳とは？簡潔に説明しましょう

薬膳はバランス、つまり、
季節や体調に合わせて必要な食材を摂取する食事。
冬も冷えている時は温める食材を、夏も熱い時は冷える
取り除く食材を、疲れた時は補う食材を摂る等。

22

① A～Dそれぞれに入る食材を思いつくものを書けるだけ記入しましょう



- A 牛乳 バナナ トマト 茄子 とうり 山にんじん 人参 おにぎり 柿
- B 鶏肉 くらみ 干ス" 大根 じゃ 赤い じゃ えび 鮭 黒糖
- C じゃり じゃう 昆布 山にめ 緑茶 ミント 大根(生) 粗塩
- D 味噌 玉ねぎ たら たら たら たら 大葉 豆腐 じゃう

② A～Dそれぞれが摂取過多になった場合に、どのような体調になることが考えられますか？下記から選んで記入しましょう

A (H) B (E) C (G) D (F)

E : イライラする F : 乾燥する
G : 頻尿になる H : 足が冷える

23

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『 長夏 』
- ・メニュー名『 』
- ・効能(潤いを補うなど)

季節：夏

メニュー：夏バテレバ「カレーとほうろのレタス包み」

効能：補血補陰で心を落ち着かせ、セリで降火、温で発散させるから
レタスで小腸の熱を取って身体を解く。

