

【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		天気		気分	
名前		年齢		性別	
				身長	cm
				体重	kg
家族構成				職業	

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。

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									
	☐	疲れ	耳鳴り	☐	高	☐	白		

目鼻耳	目	☐	充血	耳鳴り	☐	低	鼻水	☐	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												
口舌喉	口	☐	酸	口渴	☐	冷飲	セキ	☐	空咳	痰	☐	白
		☐	甘		☐	熱飲		☐	激		☐	黄
		☐	苦		☐	多		☐	少		☐	多
					☐	欲しくない					☐	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	胃痛	☐	食前						
		☐	少		☐	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	日		回	便の状態	☐	硬め					
	便は きもちよく	☐	出る	☐		軟らかめ						
		☐	出ない	☐		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	回	夜間	回							
	排尿後 すっきり	☐	する	色	☐	透明						
		☐	しない		☐	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	時頃		就寝	時頃							
	寝つき	☐	良	寝起き	☐	良	熟睡	☐	できる	安定剤	☐	有
		☐	悪	☐	悪	☐		できない	☐		無	
☐	よく夢をみる											
月経周期		日型		期間	日							
		☐	早	量	☐	多	色	☐	鮮血	月経痛	☐	前
		☐	遅		☐	少		☐	黒		☐	後
		☐	不順					☐	血塊			

婦人科	☐	無						
	おりもの	☐	多	その他生理痛	☐	頭痛	☐	腹痛
		☐	少		☐	吐き気	☐	むくみ
		☐	無		☐	嘔吐	☐	イライラ
		☐	白		☐	腰痛	☐	眠気
		☐	黄					
その他								

精神状態	☐	イライラ	☐	神経過敏	☐	落ち着きがない	☐	不安感	
	☐	気が沈む							
	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								
	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・カラダが受け付けられないもの								
	食事回数	☐	朝		咀嚼	☐	少	☐	早食い
		☐	昼			☐	多	☐	大食い
		☐	晩			時		☐	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。

--

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。

舌の状態	舌状		舌状	
------	----	--	----	--

苔の状態	苔色		苔質	
------	----	--	----	--

運動	週	時間	種目	
----	---	----	----	--

休養	週	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、ゴッソリー、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 [花わさび、(生) 生姜、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

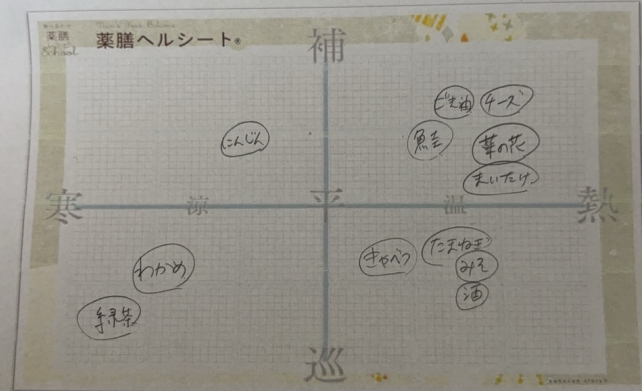
食薬膳士2級 資格認定試験問題

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】	

