

問1

空欄にあてはまる語句を下のAHから選んで穴埋めしましょう。

***テキストを見ずにチャレンジ**

- ◆食べあわせ薬膳の基となっている東洋医学は日本の(①)である。
- ◆食べあわせ薬膳は、(②)を基に現代人の食生活環境に合うよう考えられた家庭でできる(③)である。
- ◆食べあわせ薬膳は、現代人の病気の原因 (④) 低下・ (⑤) ・ (⑥) を解消する。
- ◆薬膳ヘルシートは (⑦) と (⑧) がひと目で分かる食材効能バランス表である。

A：食材効能 **B**：食べすぎ **C**：東洋医学 **D**：予防医学
E：食事バランス **F**：ストレス **G**：免疫力 **H**：伝統医療

問2

次の説明文に当てはまる五味を記入しましょう。

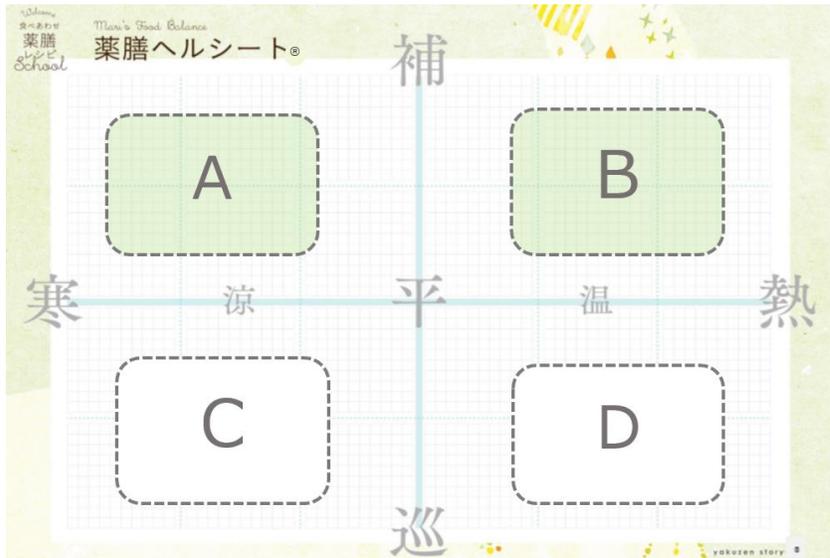
***テキストを見ずにチャレンジ**

1. 気血を補う・滋養がある・脾胃を調和する []
2. 気の上昇・汗をかかせる・血のめぐりを促す []
3. 堅くなったものを軟化する・排泄を促す []
4. 気を引き締める・収れんし出過ぎを抑える []
5. 気を降ろし上部にこもった熱と湿を解消する []

問3

薬膳ヘルシートA~Dのエリアについて

***テキストを見ずにチャレンジ**



①A~Dそれぞれに入る食材を
思いつくもの全て記入しましょう。

②A~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。

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

問4

薬膳ヘルシートに次の食材を分類し、記号を記入しましょう。

*薬膳ヘルシートは見ずに、食材効能一覧を見て記載。

A：玉ねぎ B：にんじん C：はちみつ D：豚肉 E：生姜

F：牛乳 G：れんこん H：いちじく I：コーヒー J：ひじき

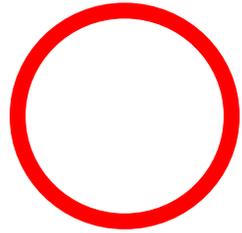
問5

春のメニューを考え、薬膳ヘルシートに食材バランスを記入しましょう。

- ・ テキスト、薬膳ヘルシートを確認しながら記入しましょう。
- ・ 1品で難しければ数品になっても可。

記入後撮影して送信してください。

送信先はスクール公式LINE



yakuzen story薬膳スクール

食事の選び方を変えるだけで、人生が変わる。
家族とのしあわせな時間が揺るぎないものにな…

まで

注意！ LINEグループ「薬膳レシピマスター2級質問用」には送らないでください



薬膳レシピマスター2級 グ… (34)

メール確認しました よろしくおねがいします
(^o^)

Information

受講開始から1年間

- ・ ZOOMレッスン
- ・ 薬膳レシピ『薬膳recipe lab』

もう1年（2023年8月末まで）

- ・ 2級9期オンラインレッスン動画ページ
- ・ 料理オンラインレッスン動画ページ 【料理コースの方のみ】
- ・ LINE質問

今後のレッスン

- ・ 【個別】 フォローアップレッスン **60分無料**
- ・ 【個別】 体質改善プログラム（2ヶ月間）
- ・ 薬膳料理教室yakuzen story **ZOOM → 9月レッスン無料プレゼント**
- ・ 薬膳レシピマスター1級 通学 & オンライン(ZOOM・録画)
2022. 9月～2023. 2月
- ・ 薬膳レシピマスタープロ（薬膳ヘルシートとレシピを商用利用可）
- ・ ねづき塾（1級修了生対象オンラインサロン）