

食薬膳士 2 級 資格認定試験問題

問 1

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

問 2

① [] ② []
③ [] ④ []
⑤ []

問 3

①

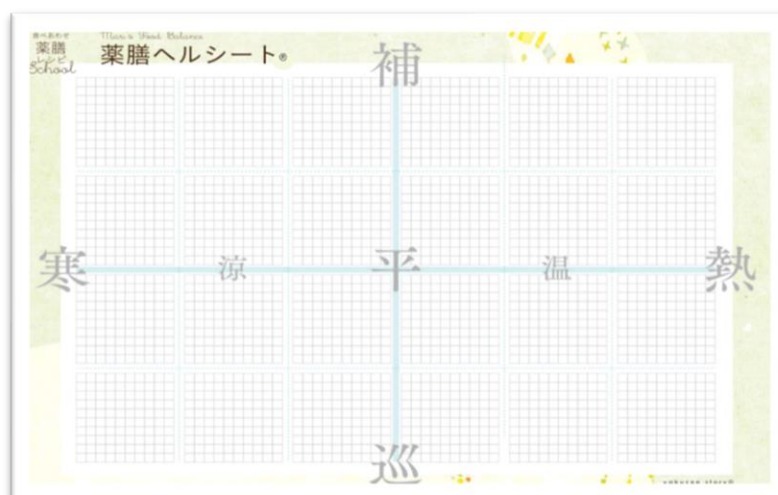
A	[	]
B	[	]
C	[	]
D	[	]

②

A	[	]	B	[	]
C	[	]	D	[	]

問 4

「食材効能一覧」
を確認



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5

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『 』
- ・ 効能（潤いを補うなど ）」

Mari's Food Balance
薬膳ヘルシート®

薬膳レシビスクール

補

寒 涼 平 温 熱

巡

yakuzen story®

『食薬膳士2級』 受講確認チェック

受講前のご自身と比べて「できた」「わかった」を確認しましょう！

5段階表記（1…全く理解できなかった 5…よく理解できた）

受講前	受講後	チェック項目
1, 薬膳ヘルシートを見てできるCheck		
		①食材の「寒・熱」が一目で分かる
		②食材の「補・巡」が一目で分かる
		③食材の「寒・熱」バランスを「平」に組み合わせることができる
		④食材の「補・巡」のバランスを「平」に組み合わせることができる
		⑤寒熱・補巡両方のバランスを考慮して「平」に組み合わせることができる
2, 養生理解度Check		
		⑥五行色体表を見て、季節が影響を与える邪気(五気)が分かる
		⑦五行色体表を見て、季節ごとに影響を受ける心とカラダの部位が分かる
		⑧季節ごとに心身が変化することを、五行色体表を見てイメージできる
		⑨季節ごとに心身が変化することを知ったことで体感できるようになった
		⑩季節の免疫力を高める食材を薬膳ヘルシートから選出できる
3, 気血水・体質理解Check		
		⑪気血水、それぞれの用語を聞いて理解できる
		⑫気血水、それぞれの用語の意味が、説明を受ければ分かる
		⑬気血水、それぞれの用語の意味が、表や資料を見ると分かる
		⑭気血水、それぞれの用語の意味が、表や資料を見なくても分かる
		⑮気血水、それぞれの6つの体質名を、表や資料を見ずに言うことができる
4, 食材効能理解Check		
		⑯食材の「寒・熱」を理解し、薬膳ヘルシートに分類できる
		⑰食材の「補・巡」を理解し、薬膳ヘルシートに分類できる
		⑱「寒熱・補巡」どちらをも考慮して薬膳ヘルシートに分類できる
		⑲「食材効能一覧」を読んで、気血水と巡の4色分類ができる
		⑳カラダに良い食べ物も悪い食べ物もなく、「バランスが良い」状態を作ることが薬膳だと理解した
5, 食べあわせ薬膳理解Check		
		㉑四季には変化があり、その変化に合わせて食事でカラダを整えることが「食養生」であると理解した
		㉒現代人の不調の原因は「食べすぎ」と「ストレス」で、食材の選び方でどちらも解消できることを理解した
		㉓『巡』の食材を食べあわせることで、より免疫力を高める食材の活用度が高まると理解した
		㉔薬膳ヘルシート上の食材色の変化は、食材は多様な効能を持つためであり、その効能が季節ごとにすぐ分かるようにするためと理解した
		㉕免疫力と代謝力が高まる食養生の「食べあわせ薬膳」を実践できる