

食薬膳士 2 級 確認小テスト

yakuzen story 薬膳レシビスクール

【1】 表を穴埋めしましょう。

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-) 補法を用いる			
実 (+) 巡法を用いる			

yakuzen story

【2】 関連ある語句を線で結びましょう。 2

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

【3】 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。 5

- ・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。[]
- ・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。[]
- ・汗をしっかりとかくと養生になる。[]
- ・旬のあさりと相性が良い食材は、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。[]