



薬膳漢方検定学習ポイント

薬膳漢方検定によろこそ！

ここでは、検定合格に向けた学習のポイントを紹介します。

- 1 出題は100問です。テキストから、浅く広くバランスよく出題されています。**
- 2 まずは、薬膳・漢方検定公式テキスト「本書の勉強方法」(P7) に目を通しましょう。**

どのようにテキストを読んでいけばよいか書かれています。
このページで、重要なポイントとなる部分を確認してから学習を開始しましょう。
- 3 各章の最初のページにその章の「ポイント」が書かれています。**

各章で学ぶ内容がコンパクトにまとめられています。
この中に登場する専門の語句、固有名詞は特に重要です。出題されることが多いのでしっかり覚えましょう。
- 4 本文中で各項目のタイトルになっている「大きな文字で書かれた語句」は必ず覚えましょう。**

また、「覚えておこう」の内容も出題されるポイントです。
- 5 途中の「COLUMN」の内容からも出題されることがあります。(出題対象でないものもあります)**

読んでしっかり理解しましょう。特に「気血水コラム」(P22～)では、人体の構成成分は何か、それが不足したり滞ると何が起こるか(症状)を理解しておきましょう。
- 6 第4章「身近な食材」(P61～)は、楽しみながら覚えることがコツです。**

食材名、食材のはたらき(特に五味・五性)はしっかり覚えましょう。
温める性質(温熱)か、冷やす性質(寒涼)か、どちらでもない(平)かを把握して、食材の写真の下に書かれた「食材のはたらき」を紹介した語句と、右側にある詳しい解説はセットで覚えるとよいでしょう。
なお、「おすすめ薬膳」というレシピ部分は出題されません。
- 7 季節の薬膳茶レシピ(P58～59)、および「自分で作る未病対策レシピ(P108～109)」は出題されません。**

試験の終了後にご自身で薬膳や漢方を実践する際にお役立てください。
- 8 「二十四節気」の表の内容は出題されません。**

試験の終了後、みなさんの日々の暮らしの中で意識してみてください。
- 9 「薬膳・漢方と暮らし」(P111～)の中の養生について。**

囲み記事を中心に内容を把握しましょう。養生を学ぶ際にもP38の「五行色体表」はヒントになるので必ず覚えましょう。(P29の「五行色体表」と同じものですが、P38にはわかりにくい言葉の解説があります)
- 10 公式テキストの巻末に模擬問題があります。**

模擬問題にチャレンジすることで、問題の形式に慣れておくことが大切です。
また、模擬問題の形式を参考にして本文を勉強するとよいでしょう。