

漢方検定に挑戦!

ある日突然、「検定を受ける」との命が下った編集担当オカモト。仕事の合間に勉強ができるのか、果たして合格できるのか、身をもって体験。高い合格率にプレッシャーを感じつつ、いざゆかん!

取材文/別所文 イラスト/時川真 協力/日本漢方養生学協会 薬日本堂、日本出版販売、実業之日本社



そして試験当日...



金融関係、31歳 (自分磨き!!) | 中学校教師、54歳 (社会科の先生です!!) | 医療関係、28歳 (-石ニ鳥ですか) | パソコンオペレーター、41歳 (勉強家ですか!)

結果は良し、合格!!



試験は100問、60分で行われます(4枚のマークシート)。合格率は約85%とのこと。これで落ちたらデスクがなて言うか

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

テキストを読み直した後は試験の2日前、重要なことはくり返し書き直さないと、このままではいけません。ポイントが重要です。

テキスト内の模範問題はちゃんと読んでください!!

ワンデイセミナーは検定の意味合いを知り、また意味をしっかりと理解することが大切です。

2016年 性別・年代別 漢方健康相談受け付け内容 (相談順位1位)

性別	年代	相談内容
女性	10代	ニキビ
女性	20代	月経トラブル
女性	30代	不妊症
女性	40代	疲れやすい
女性	50代	更年期障害
女性	60代	ダイエット
女性	70代	便秘(慢性的)
女性	80代以上	便秘(慢性的)
男性	10代	アトピー性皮膚炎
男性	20代	アトピー性皮膚炎
男性	30代	疲れやすい
男性	40代	疲れやすい
男性	50代	疲れやすい
男性	60代	耳鳴り
男性	70代	糖尿病
男性	80代以上	便秘(慢性的)

※薬日本堂調べ

自然と対処できるようなもの。とはいえず、漢方や薬膳を学ぶ一般向けの場所は多いとはいえません。自己流で励んでいる人も多くはないでしょうか。このような状況のなか、2015年に始まった「薬膳・漢方検定」に注目が集まっています。まだ新しい検定ですが、どうやら多くの人が挑戦している様子。この本の編集担当オカモトも、ある日突然、検定を受けることに。社会人が仕事をしながらでもできる学習量で合格は望めるのか。どんな出題がされるのか。ガチンコ体験してみました。

公式テキストのバツと見は難しうなのですが、今までに体験している自然の摂理に当てはめると、これ

健康志向の人が増え、最近では漢方薬を服用するだけでなく、理論を学んで、薬膳や漢方を積極的に生活に取り入れたいと望む人が多いように感じます。

でも左側の表にあるように、年代によって改善したい悩みはさまざま。特に女性のからだは女性ホルモンの関与もあって、世代ごとに悩みが変化していきます。せつかくニキビにいい漢方薬を覚えても、年を重ねたら今度は冷え性や更年期障害についてまた学び直さなければならぬのでしょうか。

漢方は症状に対処していくのではなく、心身をトータルにとらえて体質を改善していくことが目的。また、一つの漢方薬や食材が複数の症状の改善効果をもつことも、漢方・薬膳のメリットです。なぜからだが冷えるの? なぜ疲れやすいの? 理論にそって根本から理解すれば、症状が出にくいからだを作っていくことや、変化するさまざまな悩みに

漢方の理論は覚えるというより思い出す

解答と解説

1 Question 薬膳で大切なのが「弁証施膳」です。弁証とは、漢方の理論に基づいて、体質や症状、体調、季節などを考慮すること。施膳とは、弁証をふまえて食材を選び、レシピを作成することです。

1 Answer

2 Question 気血水は不足や滞りがあるとさまざまな不調を引き起こします。特徴的なものは覚えましょう。気は生きる力、生命エネルギーですから、不足すれば疲れやすく、少し動いただけでも息切れします。体表を守る力が減ると汗がもれて、かぜもひきやすくなります。

2 Answer

3 Question 陰陽には、対立・互根・消長・転化という関係があります。「極まると反対の性質に変わる」ことを転化といいます。ある段階まで発展すると、陰は陽に、陽は陰に変わることを意味しています。

2 Answer

4 Question 五季と五臓は対応していて、その季節に不調を起こしやすいと考えます。冬に不調を起こしやすいのは、寒さに弱い腎で、足腰の冷えなどが起こります。

2 Answer

5 Question 五味にはそれぞれ働きがあります。特徴をしっかりと覚えましょう。辛味は、食べるとまず気血を巡らせてくれます。この巡りによって体は温かくなり、汗をかいて体内に滞っていたものを発散させます。

4 Answer

6 Question 寒涼の食材は、体の熱を冷やし、鎮静の効果があります。のぼせて顔色が赤く、手足がほてるようなときや、鼻水・痰が黄色く濃いときなどに少し多めにとるとよいでしょう。トマトなどの夏野菜は寒涼のものが多いです。にら、桃は温性、キャベツは平性です。

1 Answer

7 Question どうもろこしは甘く、主食としてもよく食べられています。どうもろこしのヒゲのことを南蛮毛といい、利尿作用があるのでむきがあるときにお茶にして飲みます。蘇葉はしそ、茉莉花はジャスミンです。

1 Answer

8 Question 夏の熱中症によるのどの渴きには、涼寒の食材を選んで多めに食べるとよいでしょう。すいかやメロンなどウリ科の食材は、水を捕い巡らせて、体内の熱を冷ましてくれます。ほかの選択肢はすべて温熱の食材です。

4 Answer

9 Question 薬膳の特徴的な考え方がいくつかあります。「似類補類」は色や部位など似たものが似た部分を補うという考え方で、例えば貧血であれば、血を蓄えているレバーや赤い色の食材をとるとのことです。「一物全体」は、食材は余すところなくすべてが有効ということ。

3 Answer

10 Question 冷えがとれないときには、しょうがやねぎ、シナモンなど温熱の食材を多めにとり入れて、バナナやきゅうりなど涼寒の食材は過食しないように注意が必要です。食べてはいけないのではなく、陰陽のバランスを考えるとよいでしょう。

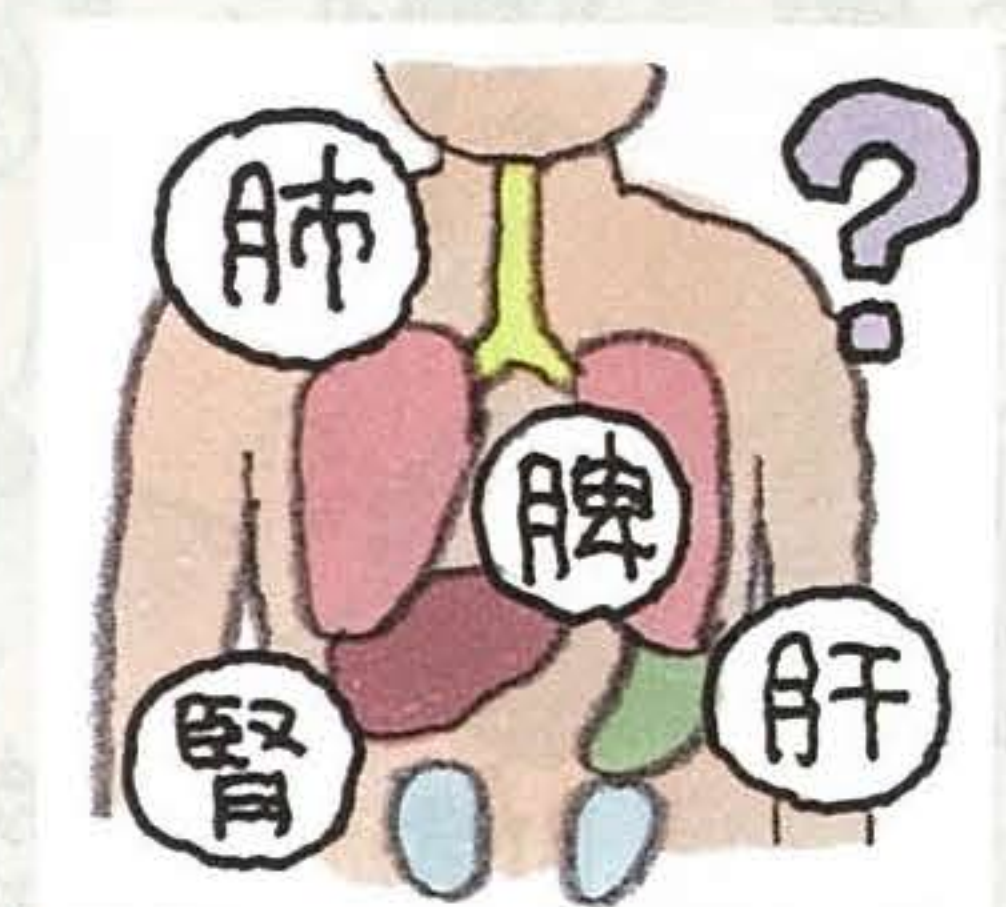
3 Answer



薬膳・漢方検定模擬問題例

一部抜粋

出典:『改訂版 薬膳・漢方検定 公式テキスト』(実業之日本社)1500円+税



1 Question 漢方の理論を用いて体調や症状、体質、季節に合わせたレシピを作成することを何というか。

1 弁証施膳 **2** 弁証論治 **3** 弁病施膳 **4** 弁病論治

2 Question 「疲れやすい」「息切れする」「汗をかきやすい」などの症状があらわれるのは、次のうちどれか。

1 気虚 **2** 気滞 **3** 血虚 **4** 水滯

3 Question 陰陽の関係で「極まると反対の性質に変わる」ことをあらわす言葉は次のうちどれか。

1 消長 **2** 転化 **3** 対立 **4** 互根

4 Question 冬に最も不調を起こしやすい臓腑は次のうちどれか。

1 肝 **2** 腎 **3** 脾 **4** 肺

5 Question 次のうち、「発散」気血の流れをよくするなどの働きがある味はどれか。

1 酸 **2** 苦 **3** 甘 **4** 辛

6 Question 寒涼の食材は、次のうちどれか。

1 トマト **2** にら **3** 桃 **4** キャベツ

7 Question どうもろこしのヒゲのことを何というか。

1 南蛮毛 **2** 金針菜 **3** 蘇葉 **4** 茉莉花



8 Question 夏の熱中症によるのどの渴きに用いるのは次のうちどれか。

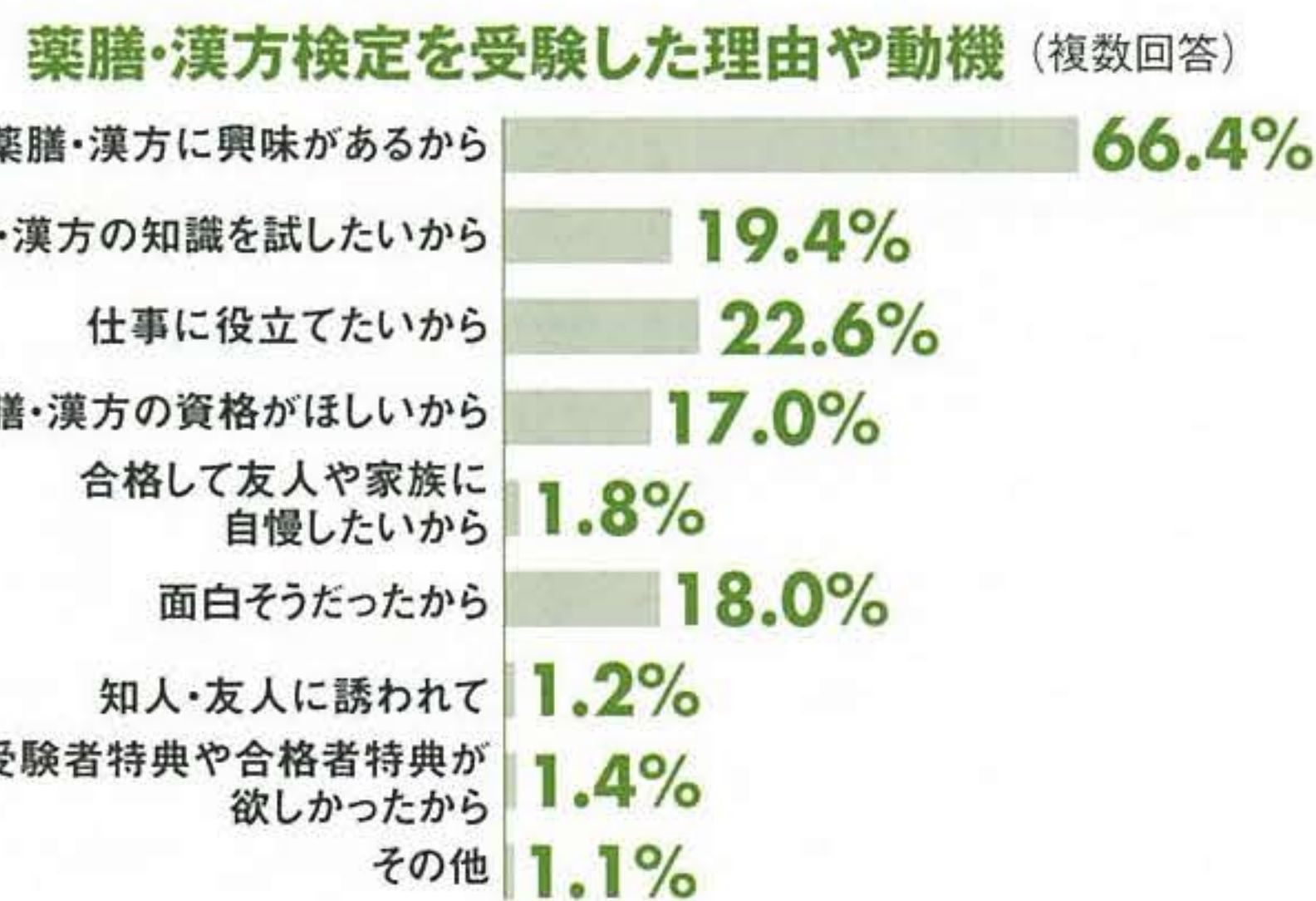
1 羊肉 **2** しいたけ **3** シナモン **4** すいかの皮

9 Question 似たものはその部分を補うという考え方をあらわしているのは、次のうちどれか。

1 一物全体 **2** 身土不二 **3** 似類補類 **4** 陰陽平衡

10 Question 冷えが気になるときに過食しないほうがよい食材は次のうちどれか。

1 しょうが **2** シナモン **3** バナナ **4** 黒糖



※第4回 薬膳・漢方検定アンケート結果

わかない……検定を主催する日本漢方養生学協会にご協力いただき、今回だけという約束で特別に合否を教えてくださいました(本当にすみません)。結果は79点。課題は残りませんが、ほっと一安心です。オカモトはスーパーでの買い物楽しくなつたと喜んでいきます。

一度身につけた基本的な知識は、さまざまなシーンで役立つはず。少し興味のある人も、知識に自信のある人も、力試しをしてみたいかがでしょう。

今回だけ特別に合否を教えてくださいました

がしつくりくるのです。例えば夏に、熱中症でのがカラカラに渴いているとします。目の前に羊の肉としいたけ、シナモン、すいかの皮があったらどれを口に入れますか? ここで肉を選んだ人は、相当な肉好きだと思えます(正解は左)。仮に実体験はなくても、想像しやすく覚えやすいのです。

「薬膳・漢方検定」は1年に2回、東京をはじめとする全国4都市で行われています。17年2月に開かれた第5回の受験者は、東京だけで400人以上。毎回全国で千人ぐらいの人が受験しているそうです。試験は60分100問。マークシート式の4択で、70点が合格ライン。テンプよく解く必要があります。

オカモトが公式テキストを読み終えたのは検定の2日前。巻末にある模擬問題をやって苦手なところを繰り返し読み直し、もう検定当日です。

本来、合否は4月に通知されます。しかしそれでは本誌の印刷に間に合