



# 薬膳漢方検定学習のヒント

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ヒントを紹介します。

- 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」(P6) 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 各章の最後のページにその章の「学習ポイント」が書かれています。**

各章で学んだ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、「覚えておこう！」にまとめた内容は特に重要です。  
出題されることが多いのでしっかり覚えましょう。  
さらに「○×Question」を掲載しました。  
各章の復習と、検定のヒントとして役立ててください。
- 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、「ここがポイント！」はその項目の大前提となるものです。
- 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)**

読んで考え方を理解しましょう。
- 6 第4章「身近な食材」(P63～)は、楽しみながら覚えることがコツです。**

まず「学習ポイント (P70・71)」を読んで重視すべき項目を確認してから読み進めてください。  
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)かを把握します。  
「主な効能」「効能の説明」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 (P20～22)、および「自分で作る未病対策レシピ (P59)」「おすすめ薬膳レシピ (P64～69) 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」(P114)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」(P113～)の中の養生について、**

季節、未病、男女の年齢を漢方ではどうとらえるか、そしてどのような対策があるか学び取ってください。  
「学習ポイント (P130・131)」と各項目の囲み記事にまとまっています。  
養生を学ぶ際にもP36の「五行配当表」はヒントになるので必ず覚えましょう。
- 10 公式テキストの巻末 (P134～) 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。  
チャレンジした上で、解説をしっかりと読んで本文を見直しましょう。