



卒業 実力テスト

症例1 : 時間: 9月5日 症状: 顔が赤い、鼻血、午後微熱、喉が渇く、皮膚の乾燥、便秘

◆ 中医学薬膳師コース/第13期平日

班名 : デン子班 (池田さん、岩田さん、内田さん、大関さん、原田さん)

■ 弁証: 燥邪犯肺証 ■ 立膳方法: 滋陰潤燥清肺

◇ メニュー1: 体を潤すデザート

- ・枸杞子 6g ・百合根 1/2 ・銀耳 3g ・松の実 6g ・ヨーグルト大さじ 8 ・蜂蜜大さじ 1
- ・キウイフルーツ大 1個

◇ メニュー2: 豚肉と苦瓜の温野菜サラダ

- ・豚バラ肉 200g ・百合根 1/2 個 ・苦瓜 1本 ・トマト大 1個
- ドレッシング: ・枸杞子 10g ・すり白ごま 大さじ 2 ・蜂蜜大さじ 1 ・お酢大さじ 2



◆ 中医学薬膳師コース/第13期土日

第1班 (伊藤さん、岡尾さん、前田さん、中野さん)

■ 弁証: 燥邪犯肺証 ■ 立膳方法: 清熱潤肺 または 清熱潤燥生津

◇ メニュー1: ホタテと彩り野菜の白胡麻和え

- ・ホタテ8個 ・銀耳4g ・菊花(食用菊)4個 ・りんご80g ・きゅうり80g ・白胡麻大さじ 2
- ・蜂蜜小さじ 1 ・醤油小さじ 2 ・胡麻油小さじ 1/2 ・酢小さじ 1 ・塩適宜 ・片栗粉適宜

◇ メニュー2: 豚肉とセロリの茶碗蒸し

- ・豚肉 200g ・セロリ大 1本 ・卵 2個 ・干し椎茸 4枚 ・百合根 20g(乾燥) ・枸杞子 24g
- ・蜂蜜小さじ 1/2(少々) ・塩小さじ 1弱(少々) ・酒少々 ・薄口醤油少々



症例2 : 16歳・女性 生理痛がひどい、毎回生理がくる時に、偏頭痛、下腹部が痛い、出血の中に黒い固まりがある。手足が冷たい。生理期間に下痢しやすい。

◆ 中医学薬膳師コース/第13期平日

班名 : 五美子班 (岡里さん、長江さん、佐藤さん、リーさん、鶴井さん)

■ 弁証: 腎陽虚 ■ 立膳方法: 温補腎陽、温経散寒、理気活血

◇ メニュー1: 蝦団子と青梗菜のスープ

- ・海老 100g ・鶏挽肉 50g ・山芋 30g ・にら 40g ・陳皮 10g ・葱 25g ・生姜 15g ・紅花 2g
- ・青梗菜 1株 ・塩少々 ・酒少々 ・片栗粉小匙 1 ・胡椒少々 ・チキンスープ 1000ml

◇ メニュー2: 大棗団子の黒糖生姜汁粉

- 餡: ・大棗 80g ・落花生 50g ・黒糖 15g ・紅花 2g 団子: ・もち米粉 60g ・三七粉 3g
- ・水 25cc ・紅花の戻し汁 25cc 黒糖生姜汁: ・黒糖 55g ・生姜 25g ・お水 450cc



班名 : ドラチーム (荒川さん、上村さん、川崎さん、竹内さん、湯澤さん)

■ 弁証: 子宮虚寒証 ■ 立膳方法: 温陽補腎 活血化癥

◇ メニュー1: 胡桃と青梗菜ご飯

- ・米 2カップ ・胡桃 50g ・青梗菜 1株 ・生姜一片 10g位 ・陳皮 3g ・塩少々

◇ メニュー2: 海老と蕪のスープ

- ・海老 300g ・蕪 1束 ・紅花 3g ・ネギ 1本 ・水 4カップ ・塩少々 ・胡椒少々



◆ 中医学薬膳師コース/第13期土日

第2班 (野口さん、笹田さん、高柳さん、田中さん)

■ 弁証: 子宮虚寒・血寒血於 ■ 立膳方法: 温陽補腎

◇ メニュー1: ラムのドライフルーツソース

- (一人分) ・ラム肉 80g ・レーズン小さじ 山盛り 1 ・ナツメ 1個 ・くるみ 1個分 ・にんじん 1/8本
- ・蜂蜜小さじ 1.5 ・陳皮小さじ 1 ・肉桂少々 ・塩少々 ・とろみ用片栗粉小さじ 1cc

◇ メニュー2: エビと鶏肉団子の紅花スープ、蕪と胡桃入り

- ・むきえび 100g ・鶏むき肉 150g ・白葱 1/3本 ・生姜 10g ・干し椎茸 1枚 ・干蝦大さじ 1
- ・片栗粉適量 ・塩 ・胡椒適量 ・紹興酒適量

