

# CONTENTS

WEAD美容健康セラピスト検定とは？	006
こんなお仕事に活かせます	006
検定資格試験の流れ	007
資格者特典	008
本書の取り扱いに関する注意事項	008
WEAD美容健康セラピスト検定 対策テキストのご案内	009
監修者のみなさま	010

## 3級

栄養	014
皮膚	018
リンパ	036
耳つぼ	038
アロマ	043
心理	048
カラー	051
ビジネスマナー	058
経営	063

## 2級

腸活	066
薬膳	072
栄養	076
皮膚	082
リンパ	092
耳つぼ	099
アロマ	109
心理	116
カラー	123
ビジネスマナー	127
経営	133
腸活	140
薬膳	144
おわりに	156
参考文献・資料	158

## 薬膳とは？

### ■薬膳とは

中国の伝統医学である**中国医薬学（中医学）**の理論をベースに発展し、その理論に基づいて**食材・効果・色・香り・味・形**などを整えた**食養生**の方法です。

### ■薬食同源という食文化

「**薬食同源**」とは、中国に古くからある思想で、薬物と食物はその源が一つであるという考え方です。

例えば、「命は食にあり、食誤れば病にいたり、食正しければ病自ずと癒える」というもので、食べることは、薬を飲むのと同じくらい大切なことという意味をもっています。

よく耳にする「**医食同源**」は薬食同源を元にした日本人が作った言葉です。

### ■薬膳はその人だけのオリジナルメニュー

例えば、冷え性の人は**身体を温める食材**（しょうが、かぼちゃ、鶏肉、サケなど）をいつもの食事に取り入れたり、イライラして怒りっぽいときは、体にもった余分な**熱を冷ます食材**（緑豆もやし、たこ、なすなど）を取り入れた選び方をします。

他にも**季節**が体調に影響を与えます。四季が豊かな日本の**季節野菜**は、おいしく**栄養価**が高いだけでなく、**食事**に取り入れることで**体調**を整える作用を持つ**食材**があります。

『健康に生きる』ことを支える食事の一つ、薬膳を学んで健康な毎日へ！



私たちが普段、口に入っている食べ物は本質的には**医療**や**薬**と同じで健康であるために大切なことで、**薬膳**もその一つです。

### ■口に入れるものは全て自分の身体とつながっている！

大人気のファーストフードやスナック菓子が大好きな人、健康食品やサプリメントにいつい頼りがちな人、時々自分の健康が気になったりしませんか？

飽食の時代で豊かになったはずの「**食**」が、**現代病**や**生活習慣病**などの**治療困難な病**気につながることがあります。食べることは生きることです。食べることを見直してみましよう。

### ■食べ物の陰と陽

中医学では万物は全て**陰**と**陽**に分けることができ、食べ物も陰と陽に分けることができると考えられています。

季節でいえば夏は**陽**で冬は**陰**です。

寒い冬（**陰**）には、**身体を温める食べ物**（**陽**）ができ、暑い夏（**陽**）には、**身体を冷やす食べ物**（**陰**）が美ります。このように自然界では、陰と陽が絶妙なバランスで成り立っているため、食事においても、陰陽のバランスをうまく取り入れることが健康な食事といえます。

暑い地方・夏にできる食べ物

寒い地方・冬にできる食べ物

体を冷やす  
体を緩める

体を温める  
体を引き締める



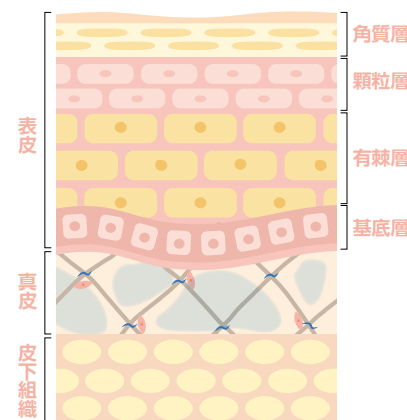
# II 皮膚2級

## 1 肌(皮膚)は人体最大の臓器である

個人差や部位の差はありますが、脂肪を除くと、厚さは平均約2mmあり、成人では、肌全体を一枚に広げると畳一枚分(約1.6㎡)の面積があり、重さは皮下組織も含めると体重の約16%にも及びます。肌(皮膚)は人の体の表面を覆って、器官や臓器を守り、体温を調節しています。肌には、具体的には次のような働きがあります。

### ■肌の働き

バリア機能	紫外線、乾燥、ほこりなどの外界から守り、体内の水分喪失を防ぎ保護する
免疫機能	侵入した異物や細菌などを排除して、体を守る
分泌・排出機能	汗、皮脂、垢など老廃物を分泌・排出する
体温調節機能	外部の温度を伝わりにくくすると同時に、体温を一定に保つよう調節する
経皮吸収機能	表皮や毛穴を通して皮膚から吸収する
感覚機能	表皮の内側にある真皮には触覚・圧覚・痛覚・温覚・冷覚の5つを感じる受容器(センサー)が備わっており外界の刺激を脳に伝える



## 2 皮膚の構造

皮膚は外側から順に**表皮**、**真皮**、**皮下組織**の3つの層で構成されています。

それらの中に**血管・リンパ管や神経**、**皮脂腺・汗腺**などがあり、それぞれが関わり合いながら機能しています。

### ■表皮の構造

皮膚の一番外側にあり、外的刺激から肌を守る役割をしています。

表面から順に**角質層**、**顆粒層**、**有棘層**、**基底層**という4層で構成されています。

「**角質層**」は表皮の最表面にあり美しさがわかるところで、その厚さは平均で約**0.02mm**です。食品用ラップ程度の非常に薄い膜ですが、**バリア機能**と**保湿機能**という大切な役割を果たしています。

#### バリア機能

肌表面から、ほこりや菌などの外部刺激が体内に入るのを防ぐ

#### 保湿機能

体の水分が、体外に過剰に蒸散するのを防ぎ、体が乾燥しないようにする

角層を構成する角層細胞の間には、**細胞間脂質**という脂質があります。細胞間脂質は主に**セラミド・脂肪酸・コレステロール**で構成されています。細胞と細胞をしっかりと接

表皮	潤いを保つ表皮は目に見える皮膚の一番外側の部分で厚さは約 <b>0.2mm</b>
真皮	ハリや弾力をもたらす真皮は表皮の下にある層で厚さは約 <b>1.8mm</b>
皮下組織	<b>脂肪を含む皮下組織</b> は真皮の下にあり、厚さは部位によって異なります。エネルギーを脂肪のかたちで蓄える役割もしています。 <b>皮下脂肪</b> はクッションの役割をして外部からの刺激や衝撃を和らげたり、熱を伝えにくいという性質から断熱・保温の働きをしています。皮下組織には血管が走っています。