

いつもの食材が不調に効く。 「薬膳・漢方検定」初のオンライン開催！

30～60代の女性2,000名に最近のからだの悩みを調査。気になる第一位は、「寝つきが悪い」

日販セグモ株式会社（代表取締役社長：安井 邦好）は、薬膳・漢方に関する基本的な知識を問う「第14回 薬膳・漢方検定」を、2022年3月20日（日）に仙台・東京・名古屋・大阪で開催いたします。また、従来の会場試験に加え、ご自宅のパソコンから受験可能なオンライン試験も初めて開催致します。なお、本検定は一般社団法人日本漢方養生学協会（理事長：鈴木 養平）が主催し、薬日本堂株式会社（代表取締役会長：河端 敏博）が協力・監修、日販セグモが検定の運営を担います。



<いつもの食材、毎日の食事に薬膳・漢方の知識を取り入れよう>

薬膳・漢方検定で学ぶ知識は日ごろのちょっとした不調やからだのお悩みを解決するのに役立ちます。30代～60代の女性2,000名へ調査を行ったところ、約60%の方から「薬膳・漢方」と聞いて「学ぶのが難しそう・専門の食材を買うのにお金がかかりそう」といった回答が得られました。しかし、薬膳・漢方検定で着目するのは、普段身の回りにある食材を体質やその時の体調に合わせてどのように取り入れていくか、ということ。「最近冷えが気になるから、今夜はこの食材を使った料理にしよう」など身近なところから薬膳・漢方の考えを取り入れてみるのも健康への第一歩です。免疫力UPが叫ばれる今こそ、薬膳・漢方を学んで食生活を見直してみませんか？



<気になる最近の不調は…？>

薬膳・漢方検定運営事務局は、2021年7月、健康や食事、料理に興味のある30代から60代の女性を対象に「最近気になっているからだの不調」についてのアンケート調査を実施しました。

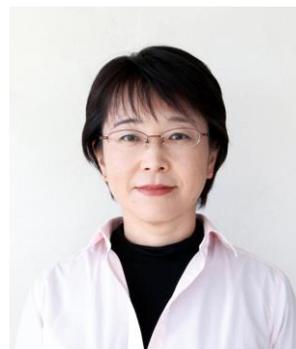
	30代	40代	50代	60代
1位	寝つきが悪い	寝つきが悪い	寝つきが悪い	寝つきが悪い
2位	肌荒れ	疲れやすさ	だるい・更年期	関節痛
3位	疲れやすさ	だるい・更年期	疲れやすさ	肩こり・首こり
4位	むくみ	肌トラブル	肩こり・首こり	冷え
5位	冷え	むくみ	むくみ	むくみ

年代別のランキングを見てみると、どの年代も第1位は、「寝つきが悪い」。ベッドや布団に横になっても寝付けない、また、夜中に何度も目覚めてしまうなど眠りに関する悩みが多いことが分かりました。自覚症状があっても、なかなか病院には行きづらい…そんな“未病”の状態を薬膳・漢方の知識で改善してみませんか？

～からだの不調に関するアンケート/薬膳・漢方検定運営事務局調べ～

<薬日本堂 薬剤師・齋藤先生からのアドバイス>

眠りに関する悩みは「寝つきが悪い」「熟睡できない」「夜中に目がさめる」など様々です。日中のイライラや興奮状態が継続して寝つけない場合は、頭に上がった熱を冷ますセロリとトマトで作った薄味のスープや、夕食後に菊花を添えた緑茶がおすすめです。夜遅くまでスマホを見て目を酷使したり、疲れているのに寝つけない方には、血を補う人参のポタージュや、黒豆茶にクコの実を加えたお茶がおすすめです。



<私たちはこうやって薬膳・漢方を生かしています！>

健康や美容に興味がある方、料理教室に通っていた延長で薬膳料理に興味を持った方、仕事の関係で勉強を始めてみた方など「薬膳・漢方検定」の受験の動機は様々です。

仕事や育児の疲れから日々ストレスを感じていたAさんは、薬膳・漢方検定を勉強してから毎日の食事に、その日の気分や体調に合わせて食材を選ぶようになりストレスによるからだの不調も少しずつよくなっていきましたと語っています。学び始めに医療の知識などは全く必要ありません。検定を通して薬膳・漢方の基礎知識を身につけ、心地よい暮らしを叶える、ひとりでもそんな方が増えていけばと思います。

<全国、どこからでもオンラインで受験可能に！>

「第14回 薬膳・漢方検定」は、オンラインでも受験可能です。「検定会場が近くにないので受験が難しい」「外出をなるべく避けたい」といった方にも気兼ねなく検定に挑戦していただきたい

という思いからオンライン試験の開催が決定しました。これまで、薬膳・漢方検定に興味があっても受験が難しかったという皆様、是非この機会にご自宅からオンライン試験で薬膳・漢方検定にご挑戦ください！

※ご自宅でカメラ付きパソコンをご用意出来る方に限ります。

※お申し込み時にパソコンの動作確認が必要です。試験当日ご使用になるパソコンからお申し込みください。

◆第14回 薬膳・漢方検定 実施概要◆

【開催日】 2022年3月20日（日）

【開催エリア】 仙台／東京／名古屋／大阪／オンライン

【受験料】 6,200円（税込）

※11月1日（月）まで受験料が割引の「早割」受付中！詳細は公式サイトをご覧ください。

【主催】 一般社団法人日本漢方養生学協会

【協力・監修】 薬日本堂株式会社

【企画・運営】 日販セグモ株式会社

【公式テキスト】 『全改訂版 薬膳・漢方検定公式テキスト』（実業之日本社 刊）

価格：1,650円（税込） ISBN：9784408133614

【申込締切日】 コンビニ決済：2022年1月27日（木）

クレジット決済：2022年2月9日（水）

【公式サイト】 https://bit.ly/kentei-uketsuke_yakuzen-kampo14

※「第14回 薬膳・漢方検定」会場試験は行政機関のガイドラインに基づき、適切な新型コロナウイルス感染防止対策を講じて運営してまいります。詳しくは薬膳・漢方検定公式サイトをご確認ください。

◆合格後も「薬膳・漢方検定」資格を活用！

①世界に一つだけの合格認定証をお届けします

合格された方には合格の証として合格認定証を無料で発行します。頑張った証明を手に入れたときの喜びと達成感を味わえます。合格の記念に部屋に飾ったり、ご家族やお友達に自慢してみませんか？

②薬日本堂漢方スクール入学金（11,000円）が免除に！

もっと、薬膳・漢方の知識を深めたい方にお勧めの漢方養生指導士の資格講座の入学金が免除されます！漢方基礎理論をしっかり学び、実践・指導できるスキルを身に付けることができます。



③「薬膳・漢方検定」合格者だけが買える合格認定グッズに「名刺」が初登場！

合格者であれば、どなたでも購入することが出来る「合格認定カード（税込 2,200円）」と「合格認定名刺（税込 3,300円）」をご用意しています。交流や話題作りにもおすすめです。



◆「薬膳・漢方検定」とは

薬膳・漢方について正しい知識を取得し、日々の生活に活かしていただくことを目的とした検定です。昨今の健康ブームを受け、これまでに約 10,000 人もの方に受験いただきました。「薬膳を学んで食生活を見直したい」「免疫力を高めたい」「美容効果のある薬膳に興味がある」「仕事に活かしたい」など、さまざまな動機から受験いただいています。

<本件に関する一般の方からのお問い合わせ先>
薬膳・漢方検定運営事務局
TEL : 03-6625-3529
E-mail : yakuzen-kampo@kentei-uketsuke.com

<本件に関するメディアからのお問い合わせ先>
日販セグモ(株) マーケティング部 担当：浦田
E-mail : urata_r@nippan.co.jp